التداوي بالبصل والثوم

التداوي بالبصل والثوم

سيد عبد الباسط

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

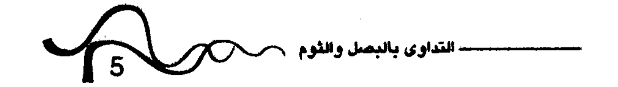
التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15952
الترقيم الدولى:978-977-746-015-6



أكد أطباء التغذية وعلاج السمنة على أن «البصل والثوم» هما الواقى الرئيسى من أخطار ارتفاع الكوليسترول. وقال الدكتور عماد صبحى ـ أستاذ التغذية ـ ثبت علمياً أن البصل والثوم يمنعان التأثيرات الضارة للدهون ويقللان من الكوليسترول فى الدم، وأكد على ضرورة الاعتدال فى تناول الدهون واستبدال اللحوم الضانى بقطع اللحم الأحمر، خاصة بالنسبة لمرضى الكلى والكبد، مشيراً إلى أن الأفضل فى الطهى الشوى أو السلق عن القلى والتحمير. وحذر دكتور عماد صبحى تجنب تناول الحلويات فى هذا العيد، لأنها تزيد من إفراز الأنسولين المعروف بهرمون التخزين الذى يقلل من معدلات الحرق فى الجسم.

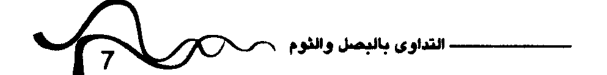


بينما قال الدكتور طارق محمد عفيفى - استشارى الطب الطبيعى والتأهيل: - إن عيد الأضحى أخف ضرراً على المواطنين من عيد الفطر، إذ يكثر فى الثانى تناول الحلويات وعلى رأسها «الكعك» والذى اعتبره عفيفى أخطر من اللحوم بكثير. وأشار الدكتور طارق محمد عفيفى، إلى أن ٥٠٠ جرام من اللحوم يعد الحد الأقصى المسموح به ولاسيما أنها تحتاج من ٦ إلى ٨ ساعات للهضم، بشرط أن يقدم مع طبق سلطة ملونة متكاملة، ويعقبه ممارسة رياضة المشى لمدة نصف ساعة. أما عن المشروبات، فقد حذر أحمد دياب - استشارى علاج السمنة والنحافة - من المشروبات الغازية، لأنها تؤدى إلى سوء الهضم، ومحاولة استبدالها بالعصائر الطبيعية مثل عصير البرتقال أو الجوافة والتفاح، مؤكداً على ضرورة الاهتمام بشرب المياه قبل كل وجبة لأنها تنظم حركة الأمعاء. بينما فضل الدكتور عماد صبحى تجنب المشروبات جميعها،

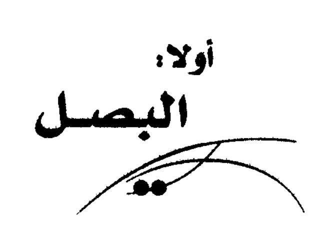
خاصة أثناء تناول الطعام أو بعده، لأنها تؤدى إلى الانتفاخ وتعطل عملية الامتصاص والهضم والاكتفاء بشرب المياه فقط. وقد أكد دياب، على أهمية الخضراوات الطازجة والتى تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تمنع حدوث الإمساك، ومواد مضادة للأكسدة تمنع امتصاص السموم والأملاح الضارة المصاحبة للأكل الدسم، كما أنها تختلط بالعصارة الصفراوية فتمنع تكوين أى مواد مسرطنة فى الجسم.

وفى هذا الكتاب سنتعرف بشكل أقرب على هذا الثنائى الرائع والمدعم للصحة والمناعة.

■ ■ ■



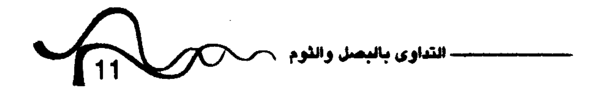
أولا:
البصـل



البصل لا يجهله إلا محروم ؛ لأنه فى كل بيت له وجود، وهو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة.. وسبب ذلك هو سلفات الآليل، وهى مادة كبريتية طيارة والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً.

وقد ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.

وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد فى العالم على الإطلاق هى جزيرة شندويل بسوهاج فى مصر..



يقول الإمام الرازى: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة.. والبصل المخلل فاتق للشهوة".

ولذلك فإن فى صعيد مصر يأكلون البصل المشوى فهو يقوى الجسد، ويحمر الوجه، وتشد العضلات.. يقول ابن البيطار: "البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد فى الباه إن أكل البصل مسلوقاً، ويقطع رائحة البصل الجوز المشوى والجبن المقلى.

وقال الأنطاكى عن البصل: " إنه يفتح السدد، ويقوى الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب الأيرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى".

وقد جاء فى مجلة " كل شىء" الفرنسية أن العالم الطبيب جورج لاكوفسكى حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسيما مرضى السرطان فحصل على نتائج باهرة.

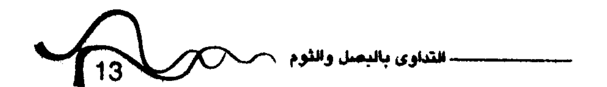
والمواد الفعالة الطبية فى البصل هى:

فيتامين (س) للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكنين) وهى مثل الأنسولين تضبط السكر فى الدم، ولذا فإن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر، ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقوية للأعصاب.

ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلب، والدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد منبهة ومنشطة للغدد والهرمونات.

ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمايويسين، والسلفات.. من أجل ذلك فإنه يشفى من السل، والزهرى، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.

ولذا نجد الفلاح الفقير الذى يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الثرى الذى يأكل ما لذ وطاب وهو فى رغد من العيش.



ومع إيماننا بأن الأعمار بيد الله عز وجل إلا أنه ثبت من الواقع المحسوس أن المسنين هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وأن الأقوياء المعافين من الأمراض هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وقلما تجد مريضاً بالسرطان أو السل أو ضعيفاً ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض. ولقد قال (هيروديت) المؤرخ القديم: " عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون " ولذا فإنه يسمى البصل بالكرة الذهبية لما فيها من المنافع الغنية.. وسبحان الله المنعم وحده على الدوام.

الأمراض التى يعالجها البصل

للسعال الديكى:

يطبخ البصل فى ماء مغلى مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده..أى يكون مثل العسل، وتؤخذ (بعد تعبئته فى قارورة) ملعقة بعد كل وجبة، وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات.

الربو:

يشرب فنجان صباحاً ومساء من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب من قبل.

التهابات الرئة:

توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوى.

للبروستاتا:

ينقع البصل بعد تقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

عسير التبول:

يقطع البصل فى حلقات ويسخن وتوضع منه لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل الصرة) مع شرب عصير البصل

والليمون والعسل فى ماء ساخن مرة أو مرتين وعندها يفك العسر بإذن الله تعالى.

للقوة والنشاط:

يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح،فإنه يقوى الجسم ويجدد النشاط فى أى وقت.. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضرب بعد ذلك معاً فى الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة فى العضلات وقوة فى الحركة.. وتطحن بذور الفجل ويعجن فى عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جداً.

للقوة التناسلية:

يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغلى معاً حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبة فإنه مفيد للغاية.. وكذلك أكل البصل المشوى بالفستق

وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب فى مفعوله ونتائجه.

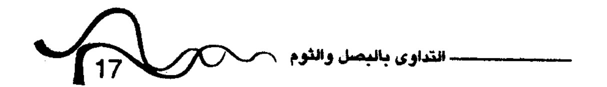
مع ملاحظة أن تلتزم بآداب الإسلام المذكورة فى باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

للأمراض النفسية:

يسلق البصل بقشره (ذلك لازم وضرورى) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، أو يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس، ويضرب ذلك فى الخلاط ويشرب مثلجاً فإنه مفيد جداً بإذن الله تعالى.

للسرطان:

يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً فى الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط، ويعجنا فى عسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابة فى عصير جزر يومياً لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.



للروماتيزم:

يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة فى إناء به ماء ويغلى ذلك ويقرب المكان المصاب من الإناء ليلتقى بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفى الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة صعتر مجفف معجون فى فنجان عسل ولمدة أسبوع.

للكدمات والرضوض:

يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساء، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب.

للدمامل والجمرات:

يفرم البصل ويسخن فى زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يومياً حتى إذا ما تم إخراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائياً.

لالتئام الكسور وتخفيف آلامها:

تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقر، وتشرب كالمرق فى الغداء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوى الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

للثآليل:

تؤخذ شريحة بصل وتشبع فى الخل المركز، ثم توضع اللصقة على الثآليل وتترك يوماً أو يومين ثم تنزع.. فإن لم يقتلع الثآليل يتكرر ذلك حتى يزول.

لحبوب الشباب:

تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن فى دقيق قمح بلدى وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحاً ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

للصداع:

يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون فى زيت زيتون،يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود .. وذلك العلاج مقو للأعصاب.

للأكزيما:

يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الصعتر البرى ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل النحل.

للقروح المتعفنة:

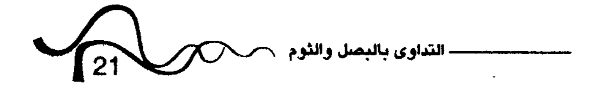
يفرم البصل ويعجن فى زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله.

توضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) (يكثر على ضفاف الترع والأنهار) بعد فرمها، ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه غاية فى الفائدة. لتورم الأصابع فى الشتاء:

توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع، وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

للقروح السرطانية:

يؤخذ عصير بصل قدر فنجان ويؤخذ القراص (أنجره- قريص) وهى (عشبة يعرفها الفلاحون)، ويعصر من هذه الأوراق قدر ملعقة وتضاف على عصير البصل وتعجن فيها كمية من الحنة بحيث يصنع على هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القراص والبصل قدر ملعقة صغيرة من كل منهما، ويعقب ذلك شرب كوب حليب محلى بالعسل النحل.



لسرطان الجلد:

يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعد أن يغسل مساء يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

الاستسقاء:

يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة فى قدر من الماء ثم يصفى.

الكحة للكبار والصغار:

تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى فى كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل.

أمراض الكلى والحصى:

تؤخذ بصلة- دون أن تقشر-ويغمد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثم

تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضى على الالتهابات الكلوية،ويطرد الحصى والأملاح

لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح:

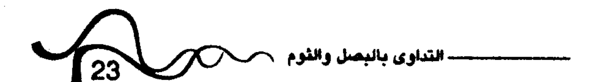
تعود أن تأكل البصل (فحل بصل) مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكل ضار وغريب فى جسمك البشرى الضعيف.

البول السكرى:

تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضى على السكر البولى تماماً بإذن الله تعالى.

للدفتريا:

يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة ثم يوضع على هيئة لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلى يومياً، وتلزق بضمادة عليها من الشاش مع تناول عصير البصل مع عصير الليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساء.



للقمل وبيضه:

يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل ويمزج ذلك معاً فى زيت سمسم، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.. والنظافة من الإيمان.

للشقيقة:

يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع فى جورب ثم توضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ فى الثلاجة ويكرر ذلك حتى يزول مرض الشقيقة بعون الله تعالى نهائياً.

للطحال:

يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى، فإنه مفيد

للطحـال جداً، ويمكن تناول ذلك كل يومـين أو ثلاثة.

لتساقط الشعر:

يؤخذ عصير البصل وتدلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر.

لأمراض الأذن:

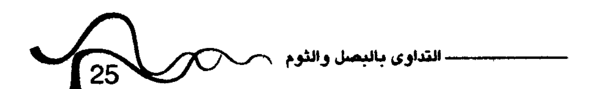
توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون فى الأذن صباحاً ومساء مع التنظيف فى كل مرة.

التهاب اللوز:

توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.

للدوخة:

تحشى بصلة بالكسبرة وتشوى فى تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس (فحل الجذور) ثم تؤكل



بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة (مجرب وعجيب).

لأمراض العيون:

يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويقطر من ذلك فى العين فإنها خير قطرة للعين.

الماء الأبيض فى العين:

يقطر صباحاً ومساء للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.. والشافى هو الله وحده.

للزكام:

توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلى بصلة مقطعة فى ماء على نار هادئة.

لإنقاص الوزن والرجيم:

للتمتع بجسم رياضى رشيق، ولإذابة الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات..

نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، وممكن مزجها فى عصير الفواكه.

تشترى رجل أسد (نبات يباع فى العطارة) «لوف السبع»، وتشرب كمستحلب صباحاً ومساء.

للأنفلونزا:

تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن الاستعانة بوجبة من الجبن كذلك.

للسعال:

يغلى عصير البصل فى مقدار من العسل، ويشرب ملعقة بعد كل وجبة، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.

للذبحة الصدرية:

يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب (أم ألف ورقة) «أخيليا ذات ألف ورقة» على الريق يومياً، ويصنع المستحلب كالشاى الكشرى، أى

يوضع ملعقة منه فى براد ماء ساخن وتغطى لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب.

لهبوط ضغط الدم:

يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاى مساء قبل النوم.

للإمساك:

تبشر بصلة فى لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

لسوء الهضم:

تسلق بصلة بقشرها ثم يلقى القشر عنها وتهرس بعد ذلك فى عسل نحل وتؤكل فى ساندوتش مع العمل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهى سوء الهضم تماماً.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر

والحبة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

للمغص الكلوى:

تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهى خلال دقائق بإذن الله تعالى.

وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

للإسهال:

يخلط بن مع مبشور البصل بالإضافة إلى ملعقة عسل، ويؤكل قدر فنجان وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضى على مسبباته إن شاء الله تعالى.

لطرد الديدان:

يحقن المصاب بحقنة شرجية من البصل المغلى بعد التصفية فإنه يقتل الديدان ويطردها.

لطرد الغازات:

يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبة المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة فى اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرد الغازات.

للقوة والحيوية والنشاط:

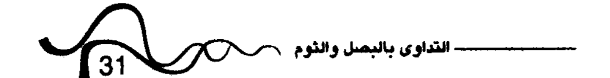
يشوى البصل بقشره ثم ينزع القشر ويعجن فى عسل وسمن برى ويوضع فى خبز قمح بلدى(كسندوتش) ويؤكل فى الإفطار ويتبعه نصف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية.

■ ■ ■

دراسات

.. وأبحاث حول البصل وفوائده

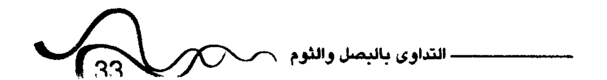




احتل البصل من الزمان القديم مكانة بين الاغذية المهمة، وقد عرفه قدماء المصريين وقدسوه وكانوا يقسمون به أغلظ الأيمان، وخلدوا اسمه فى كتاباتهم على جدران الاهرامات والمعابد والقراطيس الطبية على اوراق البردى، حيث سجلت وصفات كثيرة عنه كانوا يستعملونها فى علاج أمراضهم

ووضع الاطباء والكهنة الفراعنة البصل على رأس قوائم الأغذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى بناء المعابد والأهرامات، كما وصفوه مقوياً ومغذياً ومشهياً ومنقياً للدم ومدراً للبول.

وقدسه اليونانيون ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض، واستعملوا البصل الطازج منبهاً لإفاقة المغمى عليه



بشم رائحته وأبخرته المنبهة للقلب والمنشطة للتنفس والدورة الدموية

يعرف البصل علميًا Allium Cepa، وينتمى للفصيلة الزنبقية

يحتوى البصل على زيت طيار مكون من مواد عضوية كبريتية أهمها كبريتات الأليل التى تتكون بفعل انزيم ألينيز، كما يحتوى على بروتينات وسكريات وبعض المعادن وآثار من الفيتامينات منها فيتامين A و C.

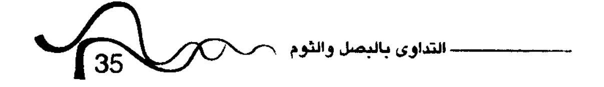
أشاد الطب القديم بفوائد البصل، فنصح بأكله نيئاً أو مطبوخاً لينفع من ضرر المياه الملوثة ويحمر الوجه ويدفع ضرر التلوث والسموم ويقوى المعدة والباه ويلطف البلغم ويفتح السدد ويطرد الغازات ويصفى العفونة فى الامعاء ويلين المعدة ويشفى من داء الثعلبة، والمشوى منه صالحاً للاستعمال

كما يفيد البصل بشفاء حشرجة الصدر وينفع وجع الظهر والورك، وماؤه إذا كتحل به مع العسل

الابيض نافع من ضــعف البــصــر والماء النازل من العـــين، وإذا قطر فى الأذن نفع من ثقل الســـمع والطنين وسيلان القيح

البصل يحافظ على بشرة الجلد، مقوى لبصيلات الشعـر، ومنفث ومـهيج وينشط حـركة الامـعـاء مما يجـعله مـفـيـدآ لـلامـسـاك، ومنشطآ للرحم ويقـوى ضـربات القلب وينشط الدورة الدمـوية، وله صـفـات هرمـونيـة يحفظ بها نسبـة السكر فى الدم، وتناول البصل يساعد على الوقاية من جلطات الدم، حيث أن البصل يزيد من سيولة الدم ويخفف الإصابة من تصلب الشرايين، حيث أنه يمنع ترسيب الكوليسترول على جدران الاوعية الدموية

يحـتوى البصل على مواد غليكوسـيدية أهمهـا: سـيـلارين أ، وسـيـلارين ب، وهاتين المادتين يرجع إليهما مفعول النبات فى علاج أمراض القلب، فهما مـقـويتـان للقلب، وتسـاعـدان على تحسـين وتنظيم ضرباته.



لا تختلف أهمية البصل باختلاف طرق تناوله واستعماله سواء كان مسلوقاً أو مشوياً أو مقلياً أو طازجًا.

كما يحتوى البصل على فيتامين Cالمضاد للتعفن والاكسدة والمنشط، بالاضافة إلى الهرمونات الجنسية المقوية للرجال.

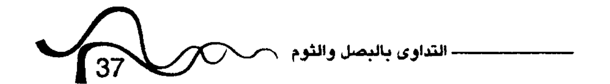
ويحتوى البصل على مادة الكلوكنين (وهى تشبه الانسولين) الذى يضبط نسبة السكر فى الدم، لذا فالبصل من الادوية المفيدة لمرضى السكر، ويستعمل فى حالات الاستسقاء (زيادة الماء فى البطن) وتورم الساقين وانتفاخ البطن وبعض الامراض التى تصيب القلب بسبب الخمائر الموجودة به، وهذه الخمائر تتأثر بالحرارة لذلك يفضل أن يؤكل البصل نيئاً لإستخلاص أكبر فائدة وفعالية، والبصل يفيد البروستات.

يحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً، لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، لذلك يجب ألا يستعمل البصل المقطع المخزن

يقول العلماء الباحثون أن البصل يحتوى على كمية وافرة من المواد الفعالة التى تفوق فى تأثيرها كثيراً من المضادات الحيوية التى تفتك بالجراثيم، ولذلك يستعمله الروس على نطاق واسع لمقاومة امراض البرد والانفلونزا فى شتائهم القارص كطب شعبى ناجح قليل التكاليف ومضمون النتائج ومتوفر فى كل الاوقات والامكنة

تفيد خلاصة البصل الطازجة فى تصلب الشرايين ومرض السكر، وله قوة شفائية عالية فى حالة تضخم البروستات واشتداد اعراضها، وتناول البصل نيئآ يساعد على إدرار البول، وبفصل الخمائر التى فيه فإنه هاضم جيد وفاتح للشهية وهو غذاء جيد غنى لذوى المعدة القوية وبخاصة إذا أخذ مع الخبز الكامل والجبن

أشار بعض المهتمين إلى أن للبصل دورآ فى معالجة السرطان، وذلك عن طريق أخذ قشرة



البصل بعد تجفيفها جيداً فى الشمس، ثم تطحن القشور المجففة مع قدرها وزناً من لحاء البلوط، ثم يتم عجنها مع العسل، وتؤخذ ملعقة من هذا المزيج بعد كل وجبة طعام مذابة فى عصير الجزر يومياً لمدة شهر، وبعد ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لمدة شهر أيضاً

يوصى الاطباء بألاّ يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل فى جميع الوجبات، كما أن أكل البصل الغض يساعد على تطهير الجسم ويعيق نمو الجراثيم بأنواعها وينشط دوران الدم وينشط الجهاز المناعى فى الجسم ويجعله فى حالة نشطة ضد الجراثيم والفيروسات التى تضعف مناعة الجسم

يستعمل البصل من الخارج بعد فرمه وتسخينه خفيفاً ثم يعمل منه لبخة توضع فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى أو فوق الصدر والظهر لمعالجة إلتهاب الرئة أو فوق موضع الكى لمعالجة انحباس

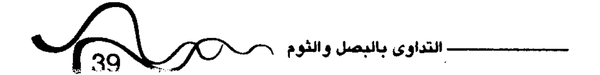
البول أو حول الرقبة وفوق الحنجرة لمعالجة احتباس الصوت، وفوق الدمامل للاسراع فى ستويتها وشفائها.

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بمفروم البصل الساخن وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى ثم قماش صوفى يحفظ الحرارة، وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة

كما تدلك فروة الرأس بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر، كما يستعمل دهان لمعالجة آلام القدمين الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق، ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج للبصل بزيت الزيتون

كما يعالج القروح النتنة بتلبيخها بمزيج من البصل المهروس وزيت الزيتون

ويستعمل البصل كطارد للديدان المعوية عند الاطفال بنقع بعض شرائح من البصل الغض مع قليل من الماء طيلة الليل ويصفى فى الصباح ويعطى



للطفل بعد تحليته بالعسل ويستمر ذلك يومياً إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء

ويعالج البصل السعال عند الاطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعسل

وتعالج نوبات الريو بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج البصل مع العسل بأجزاء متساوية.

تستعمل شرائح البصل فى علاج الكالو (عين السمكة) من القدم وذلك بتثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون.

يستعمل البصل إذا دق وسخن مع زيت الزيتون فى علاج تشقق حلمة الثدى والخراجات والبواسير، كما إن أكل البصل مفيد للجلد ومقو للشعر.

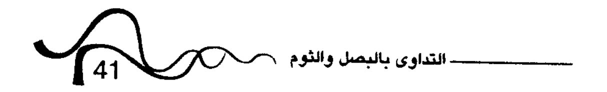
أمـا رائحــة البـصل فـيـزيلهـا مـضغ النعناع أو البقدونس الأخضر.

بالنسبة للمصابين بالشقيقة، فيؤخذ كوب عصير بصل توضع فيه عشبة السرخس المذكر بلا عسل حتى تتشبع، ثم توضع فى قطعة من الشاش، وتوضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق، ثم تحفظ فى الثلاجة ويكرر ذلك حتى زوال الشقيقة.

فى حالة الاكزيما، يؤخذ عصير البصل ومثله من الزعتر البرى، ويصنع كريم من هذا الخليط ويدهن به بعد مسح المكان المصاب بمحلول خل مخفف، ويكرر ذلك يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والاكثار من أكل الخضار والفواكه.

بالنسبة للسكرى، تؤكل بصلة يومياً، ويساعد فى ذلك أكل جزء من نبات الكرنب (الملفوف).

لمعالجة امراض الكلى والحصى، تؤخذ بصلة دون أن تقشر ويحشى فيها طحين نوى البلح بعد



تحميصه كالبن، ثم تؤكل مرة يومياً لمدة أسبوع، وهذا يقضى على الالتهابات الكلوية ويطرد الحصى والاملاح المعدنية.

لمعالجة تورم الاصابع فى الشتاء توضع لبخة من البصل الساخن على اليد أو القدم وتدن بزيت الزيتون مع التدليك.

أوضحت دراسة أعدها باحثون فى جامعة هارفارد أن تناول بصلة واحدة فى اليوم تقى من مخاطر الاصابة بأمراض القلب والشرايين، نظراً لإحتواء البصل على عناصر تمنع تجلط الدم

واليسين الذى يحويه البصل هو العامل المضاد لنمو الفطريات وهو مضاد حيوى

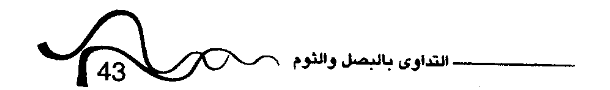
تصف كتب الطب الشعبى البصل بأنه يقوى الشهية، ويذهب اليرقان، ويدر البول، ويفتت الحصى، ومأوه يقطع الدمعة والحكة والجرب، ومع الخل يفيد الشهوة الجنسية، وإذا شوى ودهن

بالسمن أو درس بالسمن أذهب الباسور بشكل دهون، وإذا دلك به البدن حسن اللون ونقى الجلد، وعصارة البـصل تنقى الأذن والسـمع، والبـصل يقـضى على الإنفلونزا إذا أعطى فى بدايتها أو يضعف من قوتها

ولأمراض العيون يستعمل البصل أيضاً، وذلك بمزج مقدراين متساويين من عصير البصل والعسل، حيث يقطر من المزيج فى العين صباحاً ومساءاً، ويفيد هذا فى معالجة الماء الأبيض فى العين

ويوصف البصل فى حالات الإمساك والمغص الكلوى، وذلك ببشر بصلة فى لبن ثم يشرب، أما بالنسبة للمغص الكلوى فتشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فينتهى المغص خلال دقائق

قال داود الانطاكى عن البصل، أنه يفتح السدد ويقوى الشهية عند الرجل والمرأة ويذهب اليرقان ويفتت الحصى، وماؤه ينفع الدماغ سعوطاً ويقطع الكحة والجرب، وأكله مشوياً يرطب الارحام



وقال ابن البيطار عن البصل، أنه فاتح لشهوة الطعام وملطف ومعطش وملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد فى الباه إن أكل مسلوقاً

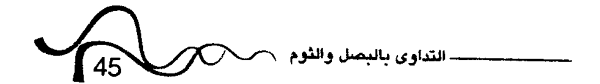
قال ابن سينا فى القانون عن البصل، بذره يذهب البهق ويدلك به حول موضع داء الثعلبة فينفع جداً وهو بالملح يقلل الثآليل وماؤه ينفع الجروح الوسخة، وإذا سعط بمائه نقى الرأس وينقط فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين.

■ ■ ■

البصل يعالج
تشققــات الثـــدى

يعرف البصل منذ القدم فى الطب الشعبى الحديث حيث يحتوى على عناصر غذائية مهمة مثل البروتينات والكربوهيدرات بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور والكالسيوم كما يحتوى البصل على فيتامين أ، ب، ج، ويحتوى أيضا على زيوت طيارة وألياف سيلسيوزن منشطة للأمعاء ويحتوى أيضا على مادة الجلوكوفين التى تعادل الأنسولين المسئول عن تحديد نسبة السكر فى الدم ويوصف البصل بأنه يستخدم كاللبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة.

وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة احتباس البول، كذلك فإن البصل إذا تم غليه فى زيت الزيتون فسوف يشفى تشقق الثدى والخراجات والبواسير.



وصفات سريعة

الأمراض التى يعالجها الكيفية أو الطريقة:

١- أمـراض القلب البـصل يمنع تجلط الدم فى شـرايين القلب فيـحـافظ على سـلامـة القلب ومن حدوث أزمات قلبية والذبحة الصدرية.

٢- مـرض السكر يحـتـوى على مـادة الجلوكولين وهى شـبيهة بهرمـون الأنسـولين ومفـعولهـا مماثل له ويكافئه ويعـمل على خفض نسـبـة السكر فى الدم.

٣- الربو يشرب فنجان من عصير البصل ممزوج بالعسل على الريق لمدة عشرة أيام فإنه قاطع للربو.

٤- السعال الديكى يطبخ البصل فى سكر النبات حتى ينعقد مثل العسل يؤخذ ملعقة ٣ مرات يوميـاً بعد الأكل ويأخذ مـغلى البصل بسكر النبات شراباً للسعال والكحة.

٥- طارد للديدان يأخذ منقوع البصل بعد نقعه ليلة ويشربه الطفل صباحاً بعد التصفية وتحليته بالعسل على الريق.

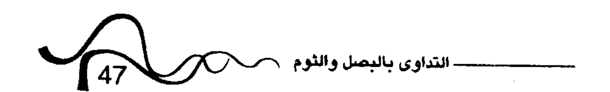
٦- مقوى للجهاز الهضمى منشط لحركة الأمعاء لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف السليوزية مما يساعد على سرعة هضم الطعام والتخلص من الفضلات.

٧- لعلاج وتشقق الثدى والخراجات يدق البصل ويغلى فى زيت زيتون ويدهن به تشقق الثدى والخراجات.

م الأمراض التى يعالجها الكيفية أو الطريقة

٨- مقوى جداً تطحن بذور الفجل ويعجن فى عصير بصل وزعتر ناعم يؤكل بزيت الزيتون مع الجبن.

٩- للبروستاتا ينقع البصل بعد تنظيفه وتقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يصفى



ويشـــرب منه فنجـان على الـريق ولمدة عـشـرة أيام متتالية.

١٠- الكلف يخلط مـاء البـصل بالخل ثم يطلى به الكلف والبـهق والبـــرص يزال إن شـــاء الله تعالى.

١١- للقوة التناسلية كوب عسل ونصف كوب بصل ويغلى ســوياً حـتى يتـبـخــر البـصل وذلك بانعدام رائحته تماما وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد الأكل فإنه غاية.

١٢- للصـداع يغلى مـبـشـور البـصل مع قـرنفل مطحـون ومـعـجـون فى زيت الزيتـون ويبـرد ويصـفى يؤخـذ الزيت ويدلك مكان الصـداع مع شرب ملعقة قبل النوم.

١٣- للروماتيزم بخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم وتقطع بصلة كـبـيــرة فى إنـاء ويغلى ويوضع المكان المصـــاب فـــوق الإناء لتلقى

البخار وبدلك بزيت الزيتون، وصباحاً تؤخذ ملعقة صغيرة زعتر مجفف فى فنجان عسل ولمدة أسبوع.

١٤- للطحال تشو بصله بقشرها بعد حشوها بالحبة السوداء والشمر ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون

م الأمراض التى يعالجها الكيفية أو الطريقة

١٥- للاستسقاء تفرم بصلة إلى ٣ طبق لبن حليب ثم يضرب البصل باللبن فى الخلاط يؤخذ فنجان ونصف على الريق من هذا المزيج يظهر إدرار البول إلى ذروته خلال ١٥ يوم والشفاء بإذن الله تعالى.

١٦- للكلى يسحق نوى البلح بعد تحميصه مثل البن تحشى به بصلة كبيرة ثم تشوى، تؤكل واحدة على الريق فى اليوم مدة أسبوع يزيل التهاب الكلى طرد الحصى والأملاح.

١٧- مـرض الثـعلبـة خليط من البـصل والملح والفلفل الأبيض، يدهـن موضعى بعد تنظيف مكان الإصابة من الشعر ودلكه جيدا بقطعة صوف.

١٨- الأزمات القلبية تشوى بصلة وتهرس وتوضع على بطن القدمين قبل النوم.

١٩- الدوالى لبخة من مبشور البصل مع قدرها من البـرنوف (السنقـيـون) فـيـفـرم الاثنان ويسـخنان فى زيت الورد ويضـمـد على الدوالى ليلا ولمدة أسبوع.

■ ■ ■

اجتماع
البصل والليمون



فوائد الليمون

الليمون.... ولو يعلم الناس ما بالليمون لشربوه بدلا من الماء فهو من الموالح التى توارثت زراعتها الأجيال عبر القرون بكل الحرص والاهتمام لما فيها من فوائد عظيمة وخاصة سيد الموالح الليمون.

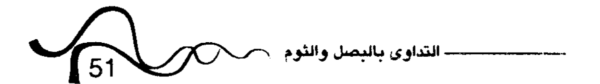
العناصر الطبية فى الليمون:

إن تناول مائة جرام من عصير الليمون تحتوى على الآتى من العناصر:

٦٥ ملجم فيتامين ج.

٥٠ ملجم فيتامين ب.

١-٤ ملجم ريبو فلافين.



٨٠ ملجم نياسين.

٣٪ ملجم أملاح معدنية (كالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم وحديد وسترين).

٨٪ مواد سكرية وكربوهيدرات.

٧٪ حامض ليمون.

وكم له من فوائد كثيرة لدرجة أن المؤرخ هيرودت يقول: عجبت من المصريين يمرضون ولديهم البصل والليمون!!.

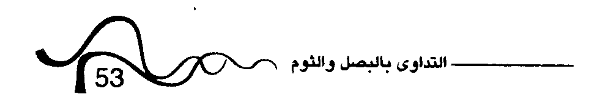
والليمون البنزهير أفضل أنواع الليمون وبنزهير كلمة تعنى المضاد للسموم.

استعمالات الليمون الطبية:

الليمون من أفضل العلاجات للقضاء على الحمى بأنواعها وذلك بشرب الليموناده المثلجة عدة مرات فى اليوم مع تدليك الجسم بالليمون من الرأس للقدم.

كما يعالج الأنفلونزا وذلك بشرب كميات كبيرة من عصير الليمون الممزوج بالماء والمحلى بالعسل مع استنشاق بخور الليمون المجفف.

- يؤخذ عصير الليمون مع اللبان (الشحرى) وعصير العنب والتين لعلاج النزلات المعوية للكبار والصغار وذلك بأخذ ليمونة فتعصر فى كوب من عصير العنب والتين (نصف ونصف) مع ملعقة صغيرة من اللبان المطحون ويشرب ذلك على الريق يوميا (فنجان للصغار).
- الليمون من أقوى الأدوية لعلاج مرض الأسقربوط.
- الإكثار من شرب الليمون يعالج أمراض الروماتيزم والنقرس.
- عصير الليمون (قدر نصف فنجان) يشرب عدة مرات فى اليوم يذيب الشوكة العالقة فى الحلق.



- التدليك بالليمون يقى الجسم من الأمراض الجلدية.

- يعالج الليمون التهاب الأعصاب والتشنج وذلك بشرب عصير الليمون (قدر ٢ ليمونة بنزهير) فى ماء بارد محلى بعسل أو سكر نبات وذلك ثلاث مرات يوميا.

- الليمون من المدرات للبول ومطهر للمسالك البولية.

- الليمون يقى الجسم من مرض البلاجرا.

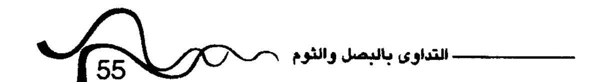
- وقشر الليمون إذا دلكت به اللثة عالج ما بها من ارتخاء ومنع نزيفها.

- إذا عصر الليمون (قدر ثلاث حبات) على قشر بيضة بلدى وترك فى إناء من المساء إلى الصباح بدون غطاء ويشرب على الريق يفتت الحصى بإذن الله فوق أنه يعطيك كمية كالسيوم تندر فى غيره.

- الليمون والقهوة يوقفان نزيف الجروح.
- الليمون أعظم علاج يقى الإنسان من الكوليرا والتيفود والحمى الشوكية وأمراض البرد.
- يستعمل الليمون لتدليك الرأس بعد الحلاقة للقضاء على القشرة ولتقوية أصول الشعر.
- الليمون يقضى على تصلب الشرايين ويذيب الكوليسترول الزائد ويقوى القلب.
- الليمون يمنع الطرش إذا شرب مركزا.
- إذا أضيف الليمون لعصير البرتقال فإنه ينشط ويقوى ويعالج نزلات البرد.
- الغرغرة بعصير الليمون تعالج أمراض اللوز والحنجرة مع الإكثار من شرب الليمونادة.
- تدليك الصدغين بالليمون يزيل الصداع.

وصفة لعلاج البهاق:

تعصر خمس ليمونات فى طبق صينى أو زجاج ويضاف على هذا العصير ملعقة نشادر صغيرة



وملعقـة صـغـيـرة من طحـين الودع (ودع مطحـون) ويدلك به البهاق مع التعرض للشمس يوميا ثم غسله بعد ساعة.

وصفة لطرد السموم من الجسم وتنقية الدم:

تؤخـذ سـبع ليـمونات وتـعصـر على شـاى سـاخن مـحلى بقليل من العـسل عليـه سـبع قطـرات عنبـر مـحلول ويشرب على بركة الله يوميا لمدة أسبوع وهو من المجربات

مضغ قشر الليمون وبلعه يقوى المعدة بشكل كبير.

بذور الليـمـون طاردة للديدان إذا مـضـغت وبلعت (قدر ملعقة كبيرة) ويشرب بعدها شربة خروع.

- الليمون من المطهرات للجراح والقاتل للجراثيم والميكروبات.

- إذا شرب عصير الليمون محلى بالعسل فى ماء بارد قـضى على الحـموضـة مع أنه حـامض إلا أنه يتحول لقلوى لأن حامض الستريك Citric)

acid)الذى يحتويه الليمون يتأكسد ويطرد من الجسم وتتبقى الأملاح المعدنية القلوية التى تتعادل مع الحموضة وقلوية الجسم تنشطه وتقيه من الأمراض.

- إذا قطر من عصير الليمون فى العين المصابة بالرمد نفعها وقوى القرنية.

- وأخيرا الليمون لو وجد فى بيت وشُرب دائما ما دخله قط طبيب ولا علبة دواء أبدا بمشيئة الله وحده

البصل يحمى من السرطان

أظهرت دراسة جديدة أجريت فى هولندا وجود ارتباط قوى بين استهلاك البصل وانخفاض خطر الإصابة بسرطان المعدة. وأوضح خبراء التغذية أن البصل يقلل خطر الإصابة بسرطان المعدة لاحتوائه على تراكيز عالية من مادة (كويرسيتين) وهى أحد أنواع مركبات الفلافونويد الوقائية المضادة للأكسدة

التى تحمى خلايا الجسم من التأثيرات الضارة والتلف الذى تسببه جزيئات الراديكالات الحرة المؤذية، لذللك يعتقد أنة يساعد أيضا فى حماية القلب والشرايين.

وينصح الباحثون فى الدراسة التى نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية بتناول البصل فى الشوربات والسلطات والسندويتشات وغيرها من أنواع الطعام المختلفة بانتظام، بصرف النظر عما قد يسببه من رائحة كريهة ينفر منها الناس عادة لأنة فى هذا الزمن وجدت أنواع من الصوارف للروائح الكريهة، ومن أنفعها على الإطلاق السواك، فهو مطهرة للفم مرضاة للرب.

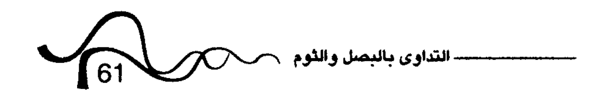
■ ■ ■

البصل
علاج للأرق

نعم صدق أو لاتصدق، لقد عانينا جميعا من الأرق وقلة النوم قبيل فترة الامتحانات، كذلك أثنائها وبعدها فى أنتظار النتيجة.

نعم كنا نتقلب فى الفراش بحثا عن شئ أسمة النوم ولا نجدة، ونحسد الذين ينامون ملء جفونهم على راحتهم، وللأرق مسببات أخرى، كعسر الهضم يسبب مرض الأرق، تناول الاشربة المنبهة كالقهوة والشاى، أو البرد أو المصابين بالإمساك يحرمهم ذلك النوم هذه جملة مسببات ولكثرة ماعانيت منه أحضرت كتابا يعالج هذه المشكلة وفوجئت بكم الحلول المتوفرة ولم نكن نعلم عنها ومنها:

١ ـ تناول البصل!! ليلا يساعد على النوم.



٢ ـ مغادرة الفراش وتناول كوبا من اللبن وقطعة من البسكويت والعودة سريعا للفراش تساعد على النوم (لاينصح لمن يتبعون نظاما خاصا فى الغذاء).

٣ ـ وابسط علاج يكون بمزج الماء البارد مع الخل ثم غمس قطعة أسفنج فيه وتمريرها على الجبة والصدغين لفترة قصيرة ترخى الأعصاب المشدودة.

٤ ـ خلط ثلاثة ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان واحد من العسل ثم وضعه فى وعاء زجاجى وتركة جاهزا كلما شعر الإنسان بالأرق يأخذ ملعقة صغيرة.

٥ ـ يستخدم مستحلب أوراق وإزهار البنفسج العطرى ساخنا لعمل حمامات للقدمين عند النوم لمعالجة الأرق

وبعد هذه الجولة السريعة فى أسباب ومعالجة الأرق أحب أن أذكر الجميع بان لايستهينو بهذا المرض لأنة من المعروف أن التأخر فى النوم يؤخذ

من مـخـزون الجـسـم الداخلى للشـبـاب فـالشـخص المريض بالأرق أو الـكثيـر (السـهـر)لايظن إن الشـبـاب هو المساعد له سيجد نفسه بعد ثلاث أو أربع سنوات قد كبر وشاخ وأصبح الذى يراه يعطيه أكبر من عمرة المتوقع له.

البصل: مضاد حيوى يحافظ على سلامة القلب

البـــصل" وهـو: من نـفس جنس الـثـوم (Allium) ولايخلو منزل من وجـود البصل فيه ولاتحلو كثير من الاكلات الا بوجود البصل.

لقـد عـرف الفـراعنه البـصل فى مـصـر وقـدسـوه وخلدوا اسـمـه فى كتـابات على جـدران الاهـرامـات والمعـابـد واوراق البـردى وكـانوا يضـعـونه فى تـوابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم انه يساعد الميت على التنفس عندما تعود اليه الحياة.

وذكر اطبـاء الفـراعنه البـصل فى قوائم الاغـذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى

بناء الاهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدرا للبول.

وقد قدسه ايضاً اليونانيون ووصفه اطباؤهم لعدة امراض ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيره منها ان القشور الرفيعة التى تحيط بالبصل تقدم تنبؤات رصدية عن الطقس فاذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً. ويروى بعض مؤرخى القارة الامريكية ان الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله واطلقوا عليه اسم "شيكاغو" وسميت مدينة "شيكاغو" باسم البصل، ومعنى شيكاغو: القوة والعظمة.

السموم

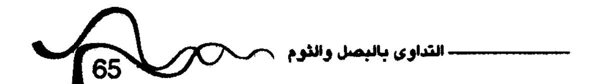
وقد اشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل، فقالوا ان اكله نيئاً او مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة ويحمر الوجه ويدفع ضرر السموم ويقوى المعدة ويهيج الباه، ويلطف البلغم، ويفتح السدد ويلين

المعدة ويشفى من داء الثعلبة (دلكاً) والمشوى منه صالح للسعال وخشونة الصدر، وينفع وجع ا لظهر والورك، وماؤه اذا اكتحل به مع العسل نفع من ضعف البصر والماء النازل فى العين، واذا قطر فى الاذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

وذكر عنه داود الانطاكى "انه يفتح السدد ويقوى الشهويه خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض ويفتت الحصى". وقال الرازى "اذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة والبصل المخلل فاتق الشهوة جداً". وقال ابن البيطار "البصل فائق لشهوة ا لطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، اذا طبخ كان اقدر ادراراً للبول، يزيد فى الباه ان اكل البصل مسلوقاً بالماء، والجور المشوى والجبن المقلى تقطع رائحة الصل من الفم.

ماهى المحتويات الكيميائية للبصل؟

يحتوى على نفس المادة التى يحتويها الثوم وهى ا للينز وكذلك متعددة السكاكر ومواد سكرية ومن اهمها



السكروز وفلافونيدات وستيرودات صابونية ومواد معدنية من اهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين أ،ج ومركب الجلوكوزين التى تحدد نسبة السكر فى الدم وهى تعادل الانسولين فى مفعوله.

فوائد البصل الطبية:

للبصل فوائد لاتحصى ومن اهمها ما اثبتته التجارب التى اجريت على البصل فى كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل فى بريطانيا والتى تقول ان اكل البصل طازجاً او مطهواً بالزيت او السمن او مشوياً يقلل من نسبة الاصابة بجلطة الدم فقد اجريت التجارب الاكلنيكية على ٢٢مريضاً تتراوح اعمارهم بين ١٩، ٧٨سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الافطار ٦٠جراماً من ا لبصل بصور مختلفة وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الاصابة بالجلطات وكانوا يجرون باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين ان العامل الموجود فى تركيب

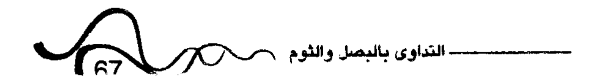
البصل والذى يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الاصابة بها لايتأثر بالحرارة ولايذوب فى الماء.

(مطهر للفم)

ولقد اثبتت بعض الدراسات انه يمكن استخدامه فى تطهير الفم حيث مضغ البصل او ا لثوم لمدة ٣دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم. وقد ثبت ايضاً ان استنشاق بخار البصل او اكله يؤدى الى نفاذ الزيت الطيار الكبريتى الموجود فيه الى دم الانسان مما يؤدى الى ابادة الجراثيم المسببة للامراض وبذلك يمكن استخدام البصل فى علاج أمراض الجهاز التنفسى الناتجة من الاصابة بالجراثيم مثل التهاب الانف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبة الهوائية والشعب الهوائية مثل النزلات الشعبية.

(التجلط)

كما ان الدراسات اثبتت ان البصل يمنع التجلط فى شرايين القلب ولذلك فانه يعتبر من الادوية



الوقائية الهامة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الازمات والذبحة الصدرية ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث اصابة الفلاحين المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات كبيرة فى طعامهم وبصورة يومية.

(السكر)

وكذلك اثبتت الدراسات العلمية ان ا لبصل يخفف السكر لدى مرضى السكرى فقد وجد ان البصل يحتوى على مادة الجلوكوزين وهى مادة شبيهة بهرمون الانسولين، ولها مفعول مماثل او قريب من مفعول الانسولين حيث تساعد على تخفيف نسبة السكر فى الدم.

كما اثبتت الدراسات ان البصل يستعمل فى علاج نوبات الربو حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات حيث ان للبصل قدرة فائقه على طرد البلغم

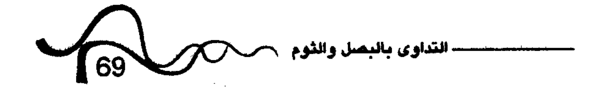
من الشعب الهوائية والتى تسبب ضيق هذه الشعب مما ينتج عنه الصعوبة فى التنفس وحدوث ازمات الربو.

(السرطان)

اما فيما يتعلق بالسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسى جورج لاكوفسكى بمصل البصل كثيراً من المرضى لاسيما مرض السرطان فحصل على نتائج طيبة ويمكن عمل حقنه شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

(الزكام)

واثبتت التجارب ايضاً نجاح البصل فى علاج الزكام والانفلونزا وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة الى حلقات وتوضع فى طبق ثم يضاف اليها السكر وتترك لمدة ٢٤ساعة حتى يتم الترشيح ثم يؤخذ من ٢الى ٥ملاعق من هذا الرشاحة يومياً.



(تقشيره)

وللتخلص من اسالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث ان ا لماء يمنع كبريتات الاليل من اثارة الدموع. وللتخلص من رائحة البصل التى تلتصق باليدين تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح او ملعقة من الامونيا. وللتخلص من رائحة الثوم يتناول الشخص حبات غضة من الفول او حبات من البن او الكمون او الينسون او الهيل او عروق البقدونس او تفاحة.

(علاج الربو)

يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية من البصل وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع فى برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسطة الحجم + ٤, ١كليو عسل) وتترك المزيج بعد تقليبه جيداً لمدة اربعة وعشرين ساعة ثم بعد ذلك يؤخذ منه ملء ملعقة

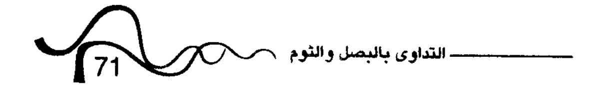
كبيرة بمعدل اربع مرات فى اليوم. او يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

(الدمامل)

والبصل والثوم على حد سواء وبالاخص اوراقهما تسرع فى نضج الدمامل والداحوس الذى يتكون فى اصابع اليد قرب الاظافر وكذلك الجرجد الذى يتكون فى مقلة العين وذلك بدق الاوراق الطازجة ووضعها على مكان الاصابة اما الثوم فيمكن مسح مائه الذى يخرج من احد الافصاص على جدجد العين فيشفى بسرعة.

(الحفظ)

ويجب حفظ البصل والثوم فى مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة ويستخدم من البصل متوسط الحجم فهو الافضل لايصح الاحتفاظ



بالبـصلة او الثـوم المقشـر او ا لمفـروم لانهـا تتـأكسـد بالهواء وتصبح سامة.

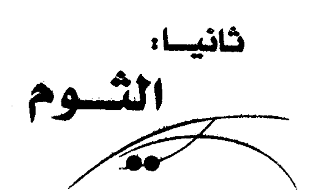
(نقص الشهية)

لقـد وافق دسـتـور الادوية الالمانى رسـمـيـاً عـلى اسـتـخـدام البـصل لعـلاج نقص الشـهـيـة وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم.

ولعـلاج الحـمى والبـرد ولعـلاج الحكة والتـهـاب الشـعب الهـوائيـة ولعـلاج ضـغط الدم المرتفع ولعـلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.

■■■

ثانيـــا:
الثـــوم



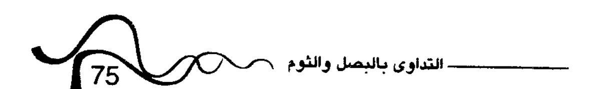
قال تعالى: ﴿**وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها**﴾ (البقرة: ٦١).

وللتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة، أو يمضغ ورق نعناع أو يستحلب قرنفل.. وكلما كان قديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أى بعد جفاف أوراقه تماماً. أو تناول كبسولات تباع فى الصيدليات تحتوى على خلاصة الثوم بدون رائحة

الأمراض التى يعالجها الثوم

ترياق السموم:

تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب فى مغلى الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً



ويكرر صباحاً ومساء، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً.

مطهر للمعدة:

يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع.

مذيب للكسترول ومانع من الجلطة:

أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع فى السلطة قدر فصين مهروسين وتناولهما مع السلطة يومياً.. ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام.

والثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الضغط، والذى لديه انخفاض فى الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

مدر للبول ومطهر للمجارى البولية:

يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

يقضى على الأميبا والدوسنتاريا:

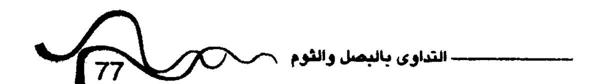
تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبة لمدة أسبوع، فإنه يقضى على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك.

لسوء الهضم والغازات والمغص:

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يومياً، أو فى وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

لعلاج التيفود:

تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط فى لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع



دهان العمود الفقرى للمريض والأطراف بزيت الثوم المزوج فى زيت الزيتون، وفى الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

للقروح المتعفنة:

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً.. ولكن ذلك يمنع بفضل الله الغرغرينا التى قد تؤدى إلى بتر العضو والعياذ بالله تعالى.

كذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس فى ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.

الدفتريا:

يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبة يومياً.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلى فى ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.

للثعلبة:

تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب).

أقوى علاج للروماتيزم:

يدق رأس الثوم بعد تقشيره ثم يعجن فى عسل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهى تماماً الروماتيزم بإذن الله تعالى.

للصمم:

تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع فى زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتر قليلاً

يقطر فى الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوما بعد يوم، وليس كل يوم.

للأعصاب:

يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

للقضاء على فيروس الأنفلونزا:

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب فى سبعة فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلى قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب.. سوف تنتهى الأنفلونزا بإذن الله الشافى.

للسرطان:

توجد فى الثوم مادة (الألبين) وهى مضادة للسرطان، ولذا فإنى أنصح كل مرضى السرطان

بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.

للزكام والرشح:

بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب فى علاج أمراض البرد عامة.

للسعال الديكى:

تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى فى ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ويتكرر ذلك كل مساء لمدة أسبوع.

للكوليرا:

للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعاذنا الله تعالى منها والمسلمين) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع

من الأمصال، وفى كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد. لطرد الديدان:

تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع فى حليب وتشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفى الصباح تؤخذ (شربة خروع) وتكرر من حين لآخر فإنها تقى المعدة من الطفيليات.

للسل الرئوى:

يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس فى قطعة خبز وتؤكل على الريق، وفى المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكى، ويستمر ذلك لمدة شهر.

للجرب:

تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن فى شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقى الجسم تماماً.

لتفتيت الحصوة:

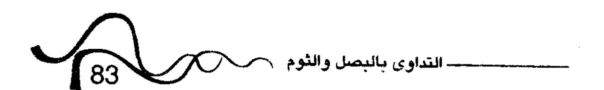
يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة)من كل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء.

للقشرة:

تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن فى خل تفاح وتعبأ فى قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع فى الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضى ذلك على القشرة ويؤدى إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أى بعد الأسبوع.

لتقوية الذاكرة ومنشط عام:

تضرب ثلاثة فصوص من الثوم فى الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير



مـثلج فى أى وقت فـإنه مـقـو للنشـاط العـقلى والجسدى.

لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان:

تفـرم كمـيـة مـن فصـوص الثوم المقشـورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلى فـيـه بقـدونس لإصـلاح رائحـة الفم بعـد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

للدوخة:

عـجة البـيض بالثـوم وبزيت الزيتـون تقـضى على الدوخـة تمامـاً، وتؤكل ثلاث مـرات فى ثلاثة أيام متتابعات وهى كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفى عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

لتقوية القدرة الجنسية:

يؤخذ الثوم ويهـرس ثم يسوى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفـر ثم يعبـأ فى قـارورة صـغـيرة، وعند الحـاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج

دائرى ولا يغسل إلا بعد ساعة، مع وجوب الالتزام بالآداب الإسلامية المذكورة فى باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

للصداع:

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع فى قليل من الماء يبلع لكى يقضى على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى.

للعيون:

يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساء فإنه يشفى حتى الرمد بإذن الله تعالى.. ولا شافى إلا الله.

للوقاية من الطاعون والإيدز:

أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً وسبحان الله.. اتباعاً

للأسباب وللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص فى كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله عز وجل ستكون دوماً فى منعة وحصانة.

مسكن لآلام الأسنان:

يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن الله تعالى، فإن كان الألم فى الفك كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع.

وياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً.

لبناء العضلات والقوة:

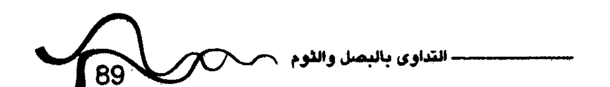
يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالى ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبنى جسداً قويًا.

لتصلب الشرايين وضغط الدم:

يدق الثوم ويلقى فى زيت زيتون مغطى فى الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى.

■ ■ ■

الثـــوم
يقيــك مــن
الزكام



تثّبت العلماء أخيرا، وبالدليل العلمى، من فوائد الثوم فى مكافحة نزلات البرد الشائعة.

فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراص أو حبوب من مستخلصات الثوم، والتى تباع فى الصيدليات والمحلات، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف.

وتكمن أهمية الكشف العلمى الجديد فى أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمى ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة فى مكافحة الأمراض وأعراضها.

لكن العلماء يقولون، كما هى تقاليدهم فى الحرص والتأكد، إن مزيدا من التجارب ضرورية للوقوف بشكل

لا يقبل الشك على فوائد الثوم فى مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشائع.

والسر فى قوة الثوم هو مادة تدخل فى تكوينه تعرف باسم آلاسين، وهى المادة البيولوجية الرئيسية التى تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف.

تجارب سريرية

وقد اشترك فى التجربة العلمية، التى أشرف عليها بيتر جوسلينج رئيس مركز الثوم فى شرقى مقاطعة ساسكس البريطانية، ١٤٦ متطوعا.

وقد تناول نصفهم مادة طبية فى شكل كبسولات اسمها آليماس، تحتوى على مكون آلاسين، بشكل يومى، فى حين حرم منها النصف الآخر دون معرفة منهم بإعطائهم كبسولات لا تحوى شيئا يذكر.

وتبين خلال فترة التجربة، التى امتدت ٩٠ يوما، أن ٢٤ حالة برد أصيب بها من تناولوا كبسولات

آليماس، فى حين تعرض ٦٥ من النصف الثانى إلى نزلات برد.

كما ظهرت التجربة أن من أصيب الزكام من الفريق الأول شفى على نحو أسرع من النصف الثانى، كما أن الاصابة من جديد كانت اقل بكثير عند من تناولوا المادة الثومية.

ويقول جوسلينج إن نتائج تجربته ستعنى إعادة نظر شاملة بموضوع علاج نزلات البرد العادية فى المستقبل.

نتائج مشجعة

ويرى البروفيسور رون اسكليس مدير مركز الزكام الشائع فى جامعة كاردف أن نتائج هذا البحث مشجعة جدا، لكنه أضاف أنها ليست ثورة فى الجهود العلمية لمكافحة الزكام.

ويقول هذا العالم إن النباتات لا تملك جهازا للمناعة كالذى نملكه، لكنها قادرة على مكافحة

ومحاربة الفيروسات والالتهابات من خلال دفاعات كيماوية داخلية تم تطويرها مسبقا.

ويضيف أن مكّون آلاسين قد يكون أحد تلك الكيماويات التى تحمى نبتة الثوم من الأمراض، والمحافظة عليها صحيحة معافاة.

يذكر أن فيروس الزكام الشائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية انتشارا فى العالم، ويتسبب فى إصابة كل شخص فى العالم بمعدل إصابتين إلى خمس فى العام.

وهناك أكثر من مئتى نوع من الفيروسات التى تسبب الزكام الشائع بين الناس.

تاريخ الثوم

يعتبر الثوم الدواء العجيب فى عالم النبات، فقد عبده قدماء المصريين، واطعمه الفراعنة الى عبيدهم للمحافظة على صحتهم، هذا النبات المدهش استعمله الذين من قبلنا فى معالجة التهابات الاذنين،

ومـعـالجـة او منع امـراض القلب والى مكافـحـة السرطان اليوم، وعلاج السل بالثوم اتت بنتائج جيدة.

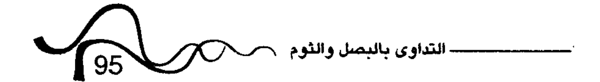
وعالم الاحياء المشهور لويس باستور وضع الثوم تحت الاختبار بوضع عدة حصوص ثوم فى صحن ملىء بمزرعة بكتيريا، وقد فوجئ هذا العالم عندما اكتشف بأن الثوم قضى على هذه الباكتيريا الضارة.

وفى سنة ١٩٥٠ عالج الطبيب البيرت شويتزر الكوليرا، وحمى التيفوس، والديزنطاريا بالثوم خلال عمله بأفريقيا.

وخلال الحرب العالمية الاولى والثانية وقبل ان تصبح المضادات الحيوية بمتناول اليد، استعمل الثوم لتعقيم الجروح ولإيقاف الالتهابات المؤدية الى الغرغرينا، اعتمد الجيش السوفياتى على الثوم فى معالجة جرحاه حتى سمى (البنسلين الروسى).

استعمالات وفوائد الثوم الطبية

١ - يذيب الثوم جلطات الدم.



٢ ـ يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية، ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بواسطة المادة الرئيسية الموجودة فى الثوم Allicin، وهذه المادة الخافضة للكوليسترول غير موجودة فى مستحضرات زيت الثوم التى تحضّر بالتسخين، ويعتبر الثوم غنياً جداً بالفوسفور والكالسيوم.

٣ ـ يخفض الثوم ضغط الدم.

٤ ـ هنالك ادلة بأن الثوم يخفض نسبة الوفيات بين مرضى القلب.

٥ ـ يستعمل زيت الثوم فى مكافحة آلام الاذن ولمعالجة مشاكل الجلد الطفيفة، وكذلك يستعمل الزيت فى إزالة عسر الهضم.

٦ ـ ابو الطب ابقراط عالج سرطان الرحم بالثوم، وحالياً نحن نعلم ان الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية، وفى دراسات أجريت فى الصين

وايطاليا تبين بأن الذين يكثرون من تناول الثوم والبصل يصابون بنسبة اقل بسرطان المعدة. ويوجد فيه مركب يمنع ويكافح سرطان البروستات.

٧ ـ يعالج الفالج والرعاش.

٨ ـ يعالج التهابات الصدر والسعال والربو.

٩ ـ يلعب دوراً فى تسكين اوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

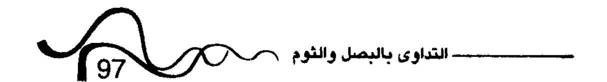
١٠ ـ الثوم يفتت الحصى فى الكلى، ويزيل الرمل.

١١ ـ الثوم يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.

١٢ ـ مقو ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

١٣ ـ يعالج امراض الرشح.

١٤ ـ الثوم يكافح الدود بواسطة الحقن الشرجية.



محظورات:

يمنع عن تناول الثوم:

- مرضى البواسير.

- مرضى الصداع، والصداع النصفى (الشقيقة).

- المصابون بالقرحة فى المعدة.

- المرضى المصابون بسيولة الدم.

الثوم لمكافحة الملاريا

ذكر بحث علمى حديث أنه بوسع بعض مكونات نبات الثوم أن توفر دواءا فعالا ضد حمى المستقعات (الملاريا).

ويأتى هذا البحث اللذى عرضت نتائجه على المشاركين فى اجتماع للجمعية الأمريكية لعلوم الجراثيم فى أطلنطا، ليؤكد أن هذا النبات الذى يخشى البعض رائحته، قادر على الوقاية من أمراض شتى.

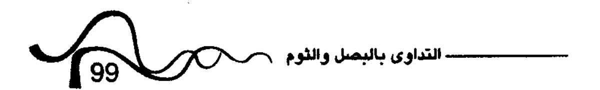
وتحمل نتائج هذا البحث الذى أجراه فريق من جامعة تورنتو الكندية، على الاعتقاد بأنه ربما بوسع الثوم أن يساعد على علاج أمراض القلب والسرطان والزكام والتعفنات الفطرية.

ويقول الدكتور إيان كراندال عضو فريق الباحثين: ثمة دلائل على أن أكل الثوم ربما يكون له تأثير على مفعول حمى المستنقعات.

وتوجد هذه المكونات المسماة بـ(الدايسولفايدز) بشكل طبيعى فى الثوم والبصل وشجر الماهوغانى، وهى معروفة بخصائصها المضادة لكل من التعفنات الفُطرية والسرطان والبكتيريا.

شكوك

ظل العلماء على مدى سنوات عديدة يشتبهون فى أن تكون لتلك المكونات الموجودة فى الثوم القدرة على مقاومة الملاريا، وقد تيقنوا من ذلك بواسطة اختبارات أجريت على نماذج حيوانية.



فقد جرب فريق باحثى جامعة تورنتو ١١ نوعا من مكونات الدايسولفايد المركبة على خلايا مصابة بالملاريا. كما أجروا اختبارات حول مدى تأثير تلك المكونات على الخلايا السرطانية.

وبينما لم يكن لبعض تلك المكونات أى فاعلية ضد الطفيليات المسببة للملاريا، فقد لاحظوا أن تلك التى قاومتها، كانت قادرة أيضا على قتل الخلايا السرطانية.

يقول الدكتور كاندرال: لقد وجهنا اهتمامنا للمكونات الفعالة لمعرفة خصائصها المشتركة، فبدا لنا أن طفيليات الملاريا وخلايا السرطان تتوفر على نفس مكامن الضعف.

ويعرب الدكتور كراندال عن اعتقاده بأن آليات العمل ربما تستهدف نظام (الجلوتاثيون) الموجود بداخل الخلية.

دور حاسم

و(الجلوتاثيون) عبارة عن بروتين صغير يضطلع بدور حاسم فى حماية الخلية. وهو يقوم بإبطال

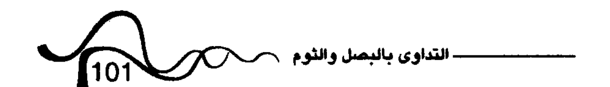
فاعلية الجزيئات الأوكسيجينية الضارة، ويعزز مناعة النظام ويخلص الخلية من السموم. وبدونه لا يمكن للخلية أن تحيا.

ويضطلع البروتين أيضا بدور هام فى حياة الخلايا التى تتوالد بسرعة، مثل الخلايا السرطانية والخلايا المصابة بطفيليات الملاريا.

ويبدو أن مادة (الآجون)، وهى مكون الدايسولفايد الموجود بشكل طبيعى فى الثوم، يبدو أنها تستمد فعاليتها من قدرتها على إعاقة عمل (الجلوتاثيون). وهذا الأمر يجعل الخلايا ضعيفة وقابلة للموت.

ويأمل الدكتور ماندرال فى أن يتسنى استخدام هذا المكون فى علاج الملاريا وبعض خلايا السرطان على حد سواء.

وقد علق البروفسور ديفيد وارهورست، وهو من قسم الملاريا فى المختبر البريطانى للصحة العامة،



على ذلك بالقول إن الخلايا السريعة الاختفاء، أكثر قابلية من غيرها لتقبل هذا النوع من المكونات الكيماوية.

لكنه شدد على أنه ما زال الكثير من التجارب التى يتعين إجراؤها قبل التيقن من صحة هذه النظرية.

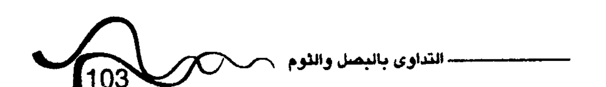
وقال: إننا بحاجة ماسة إلى علاجات جديدة للملاريا تكون تكلفتها رخيصة.

ومضى موضحا: إن العقاقير المتوفرة لدينا ليست جيدة بما فيه الكفاية، وهى غالية الثمن. فالفقراء هم الذين يصابون بحمى المستنقعات، ولذلك فإن المكاسب المحققة من تطوير نوع جديد من الأدوية ليست بالكبيرة، غير أن أى شركة أدوية تقبل على فعل ذلك ستتلقى الكثير من الاستحسان

■ ■ ■

الثوم يتحكم فى
ضغطك ويريح قلبك

يتجنب كثير من الأشخاص تناول الأطعمة المحضرة بالثوم حتى لا يترك رائحة قوية فى الفميتجنب كثير من الأشخاص تناول الأطعمة المحضرة بالثوم حتى لا يترك رائحة قوية فى الفم. ولكن هؤلاء الأشخاص قد يغيرون آراءهم عندما يعرفون أن المادة المسببة لهذه الرائحة القوية بالثوم تفيد القلب على نحو كبير. فقد بينت آخر الدراسات حول فوائد الثوم أن مادة الأليسين فى الثوم تتحكم فى ضغط الدم وتمنع ارتفاعه. كما أضافت الدراسة أن هذه المادة على وجه الخصوص تقى من الإصابة



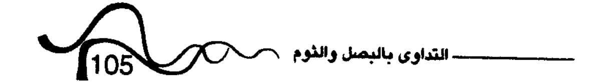
بأمراض القلب المختلفة. وأضافت الدراسة أن المادة نفسها تعمل على تمدد جدار الأوعية الدموية، مما يمنع ارتفاع ضغط الدم

■ ■ ■

أبحاث

علمية تؤكد

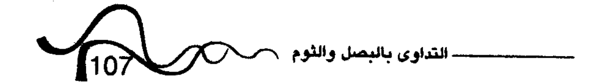
فوائد الثوم الصحية



من الأبحاث العلمية تؤكد فوائد الثوم الصحية

يعتبر الثوم منذ القدم مادة مفيدة للصحة وفى التراث العلمى للحضارات القديمة جميعها اشارات تدل على أهمية الثوم فى علاج الكثير من الأمراض، كما أن الطب الشعبى أو ما يسمى بطب الأعشاب فى عصرنا الحديث يؤكد على ما سبق أن أكدت عليه الحضارات القديمة، ولكن لم تكن فوائدة معروفة بشكل علمى واضح حتى وقت قريب حيث يحاول البحث العلمى خلال السنوات الأخيرة الكشف عن أسرار ذلك النبات ذو الرائحة المميزة.

ففى دراسة نشرت فى سجلات الأكاديمية الوطنية للعلوم يوضح الباحثون أن تناول الثوم كغذاء



يعزز ما نحصل عليه من مادة كبريتيد الهيدروجين الطبيعية. وتعتر مادة كبريتيد الهيدروجين مادة سامة عندما تكون عالية التركيز وتشبه فى رائحتها الزيت المصفى والذى يعطى رائحة البيض الفاسد. ولكن الجسم يقوم بإعداد ما يحتاجه من تلك المادة الغذائية والتى تعمل كمضاد للسموم وتنقل الإشارات الخلوية والتى تعمل على استرخاء الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم.

وفى أحدث دراسة أجريت فى جامعة ألاباما استخلص الباحثون سائلا من الثوم وأضافوه بكميات قليلة إلى خلايا الدم الحمراء فوجدوا أن خلايا الدم الحمراء بدأت فى الحال فى تكوين مادة كبريتيد الهيدروجين.

إن قدرة الثوم على تعزيز إنتاج مادة كبريتيد الهيدروجين ربما تفسر السبب فى أن الغذاء الغنى بمادة الثوم يحمى من الأمراض السرطانية الخطيرة مثل سرطان الثدى والبروستاتا والقولون.كما أن

المعدلات العليا من مادة كبريتيد الهيدروجين تحمى القلب وفق ما قاله الخبراء.

وعلى الرغم من أن الثوم لم يكن واضحا بشكل قوى أنه يخفض مستويات الكولسترول فى الدم فقد وجد الباحثون فى كلية ألبرت اينشتاين الطبية مع مطلع هذا العام أن حقن مادة كبريتيد الهيدروجين فى الفئران قد وقاها غالبا من أضرار عضلة القلب الناتجة عن الأزمة القلبية.

ويقول الدكتور "ديفيد كراوس" الأستاذ المساعد للعلوم البيئية والبيولوجية فى جامعة ألاباما..." لقد عرف الناس الثوم على أنه مادة ذات فوائد صحية لعدة قرون وحتى اليونانيين يقدمون الثوم كغذاء للرياضيين قبل المنافسة فى الألعاب الأوليمبية."

إن تركيز السائل المستخلص من الثوم فى الدراسة الأخيرة كان يعادل ما يوجد فى فصين ثوم من الحجم المتوسط التى يتناولها الشخص البالغ يوميا. وفى دول مثل إيطاليا وكوريا والصين حيث

يتوفر الثوم فى الوجبات الغذائية يبدو أنه يحمى من الأمراض حيث يبلغ استهلاك الفرد من الثوم من ٨ إلى ١٢ فص ثوم يوميا. وبينما يبدو ذلك كمية كبيرة من الثوم إلا أن الدكتور "كراوس" وجد أن زيادة استهلاك الثوم حتى خمسة فصوص أو أكثر فى اليوم ليست ضارة إذا كان الشخص يستخدمها فى الطعام المطهى. كما أن الدكتور "كراوس" نفسه يعتاد على تناول أطباق من الحمص والخضروات مضافا إليهما الثوم.

ويقول دكتور "كراوس" من الخطأ أن يقوم البعض بطهى الثوم فور تقطيعه أو سحقه فمن أجل تحقيق أقصى فائدة منه يجب أن يقطع الثوم فى درجة حرارة الغرفة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حيث أن ذلك ينشط تفاعل الإنزيم الذى يعزز العناصر الصحية فى الثوم.

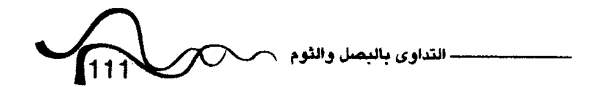
ومن الممكن أن يسبب الثوم عسر الهضم للبعض وإن الشىء الأكثر أهمية هو أن رائحته تظهر فى الفم

والعرق. وعلى الرغم من أن استجابات الأفراد للثوم تختلف فإن تناول بذور الشمر مثل تلك التى تضاف للطعام فى المطاعم الهندية تساعد على إزالة رائحة الثوم. ويقال أن الثوم الذى يقدم فى شكل حبوب دوائية يمكن أن يحل مشكلة رائحته ولكن البيانات عن ذلك الموضوع مازالت مختلطة. فليس واضحا حتى الآن إذا كانت العناصر المفيدة الموجودة فى الثوم تظل فعالة إذا تم تحويله إلى حبوب دوائية أم لا.

كيف يقوى الثوم القلوب؟

ازال العلماء الستار عن الكيفية التى تجعل اكل الثوم مفيدا لتقوية القلب والحفاظ عليه، حسب نتائج بحث علمى جديد السر فى رائحة الثوم التى نبغضها

يكمن السر فى مادة اوليسين، التى تتكسر فتنتج عنها مركبات الكبريت كريهة الرائحة التى تغير رائحة الفم مع اكل الثوم.



اذ تتفاعل تلك المركبات مع خلايا الدم الحمراء لتنتج ثانى كبريتيد الهيدروجين الذى يعمل على ارتخاء الاوعية الدموية قليلا بما يسمح بانسياب الدم بسهولة فيها.

ويظهر البحث الذى اجرى فى جامعة الاباما فى برمنجهام فى اعمال الاكاديمية الوطنية للعلوم، لكن الخبراء البريطانيين حذروا من ان تناول الاقراص التى تحوى مكونات الثوم قد يؤدى الى اعراض جانبية.

تنتج عن ثانى كبريتيد الهيدروجين رائحة كريهة كرائحة البيض الفاسد ويستخدم فى صنع قنابل الروائح العطنة، لكنه بتركيز بسيط يساعد الخلايا على التواصل مع بعضها بشكل افضل.

وفى الاوعية الدموية ينشط الخلايا المبطنة لها فترتخى الاوعية اتساعا. ويؤدى ذلك الى خفض ضغط الدم بما يسمح له بحمل المزيد من الاوكسجين

الى الاعضاء الحيوية فى الجسم ويخفف العبء على القلب.

وكان فريق البحث قام بطمس الاوعية الدموية للفئران فى حوض به عصير من الثوم المطحون.

نتائج مذهلة:

وادى ذلك الى نتائج مذهلة، فقد انخفض الضغط داخل تلك الاوعية بنسبة ٧٢ فى المئة.

كذلك اكتشف الباحثون ان خلايا الدم الحمراء التى تم تعريضها لكميات ضئيلة من العصير المستخرج من الثوم المجفف تبدأ على الفور فى اطلاق ثانى كبريتيد الهيدروجين.

واظهر التجارب الاضافية ان التفاعل الكيميائى الذى ينتج ذلك المركب يتم على سطح خلايا الدم. ويقترح الباحثون استخدام انتاج ثانى كبريتيد الهيدروجين فى خلايا الدم لمعايرة اضافات الثوم فى الطعام.

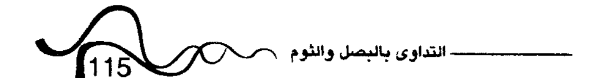
يقول كبير الباحثين فى الفريق، د. ديفيد كراوس: "تشير النتائج الى فائدة الثوم فى الطعام. وفى المناطق التى تشهد استهلاكا كبيرا للثوم مثل حوض البحر المتوسط والشرق الاقصى، تقل نسبة الاصابة بامراض القلب والاوعية".

تقول ممرضة القلب فى مؤسسة القلب البريطانية، جودى سوليفان: "تشير تلك الدراسة الى ان الثوم قد يكون مفيدا لصحة القلب.. لكن لا تزال هناك حاجة لمزيد من الادلة على امكانية تعاطى الثوم كدواء للتقليل من مخاطر الاصابة بامراض القلب".

■ ■ ■

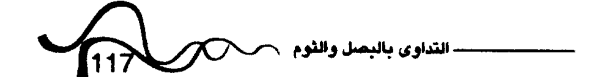
اكتشاف

الجديد فى الثوم



يعـرف المؤرخـون بدقـة من اسـتـخـدم الثـوم فى الطعام للمرة الأولى، إلا أنه من المؤكد أن السوماريين استخدموا الثوم كدواء قبل أكثر من ٢٦٠٠ عام قبل الميـلاد، كما أن أوراق البـردى المكتوبة قبل أكثـر من ١٥٠٠ عام أكدت أن قدمـاء المصريين كانوا يعتمدون على الثـوم فى بعض عـلاجـاتهم، وفى العـصـور الوسطى وصل الثـوم إلى أوروبا، وراح الأوروبيـون يعالجون الطاعون وأمراض القلب بالثوم.

وعلى مدى قرون عدة، استخدم الثوم فى الطب الشعبى فى علاج عدد من الأمراض الإنتانية، إلا أنه أصبح أكثـر شهـرة فى السنوات الأخيـرة لدوره فى الوقاية من السرطان وأمراض القلب.



فما حقيقة الأمر؟ وما الدلائل العلمية لذلك؟

ماذا فى الثوم؟

بالرغم من أن الثوم يحتوى على أكثر من مئة مركب كيمياوى، فإن أهمها على الإطلاق هو مركب "أليسين" وهو حمض أمينى يحتوى على الكبريت، ولا يوجد مركب "أليسين" فى الثوم الطازج، إلا أنه يتشكل فوراً من مركب آخر، وذلك عندما يقطع الثوم أو يسحق، ويعتقد الباحثون أن مركب "أليسين" هو المسؤول عن الخصائص البيولوجية الفعالة للثوم، كما أن الطهاة يعرفون جيداً أن الثوم هو المسؤول عن الرائحة الوخاذة للفم.

ومعظم الثوم المستخدم فى المستحضرات الطبية، يستعمل على شكل مسحوق يجعل على شكل (حبوب) إلا أن بعض المستحضرات تحتوى على خلاصة زيت الثوم.

وتحتوى معظم مركبات مسحوق الثوم على كمية محددة من مركب الـ"أليسين"، والحقيقة أن معظم

الدراسات المختبرية أجريت على مسحوق الثوم، ويعتبر مسحوق الثوم أكثر المستحضرات الطبية الفعالة.

وقد لاحظ الدارسون فى أوائل السبعينيات من القرن العشرين أن الأشخاص الذين يعيشون فى حوض البحر الأبيض المتوسط كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب.

ومعروف أن الثوم يعتبر جزءاً أساسياً من محتويات الطهى فى تلك المنطقة، ويمكن القول: إن الاهتمام الكبير بزيت الزيتون والسمك والألياف المتوافرة فى غذاء حوض البحر الأبيض المتوسط قد طغى على الاهتمام بالثوم، ورغم ذلك فإن الدوافع كانت قوية لحث الباحثين على إجراء الدراسات العديدة على الثوم.

وقد بدأ الاهتمام بدور الثوم فى الوقاية من السرطان منذ الثمانينيات من القرن العشرين عندما

وجد الباحثون أن سرطان المعدة كان أقل انتشاراً عند من كان يتناول الثوم فى الصين، وفى تقرير حديث نشرته جامعة "هارفارد" فى شهر سبتمبر ٢٠٠٢م استعرض الباحثون أحدث الأدلة العلمية المتوافرة حتى الآن فى مجال الثوم.

الثوم والسرطان

فى العام ٢٠٠٠م استعرض الباحثون من جامعة Nrth Carlina ٢٢ دراسة أجريت للتعرف إلى دور الثوم فى الوقاية من السرطان، وقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون ستة فصوص من الثوم فى الأسبوع، كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون بمعدل ٣٠٪، وقد انخفض معدل حدوث سرطان المعدة عندهم بنسبة ٥٠٪، وذلك مقارنة مع الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم أبداً.

وأبدت الدراسات المختبرية الحديثة أملاً جديداً فى أن الثوم يمكن أن يقى من السرطان وأمراض القلب.

فعند الحيوان، خلاصة الثوم أثرت فى توقف نشاط عدد من المواد الكيمياوية التى يمكن أن تحرض على حدوث السرطان، كما استطاع تثبيط نمو جرثوم يدعى H. pylri، وهو الجرثوم المتهم فى تسببه لقرحة وسرطان المعدة.

وقام الباحثون أيضاً باستخدام خلاصة الثوم فى تثبيط عدد من السرطانات عند الإنسان "بما فى ذلك سرطان البروستاتا" فى أنابيب الاختبار، ومع ذلك، فإن الحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات التى تثبت دور الثوم فى الوقاية من السرطان، أو حتى معالجة السرطان.

الثوم والقلب

ولكن الأبحاث العلمية فى مجال أمراض القلب كانت أكثر تقدماً وإثباتاً، فقد أشارت الدراسات التى أجريت على الحيوانات وفى أنابيب الاختبار إلى أن الثوم يحارب أمراض القلب على مستويات عدة، فهو

يساعد فى خفض كولسترول الدم، وفى خفض ضغط الدم، ويحافظ على مرونة الشرايين، ويمنع تخثر الدم، والحقيقة أن عدداً من هذه الدراسات يتمتع بمصداقية كبيرة، ونتائج موثقة.

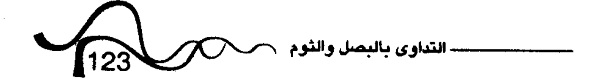
الثوم والكولسترول

أكدت الدراسات التى أجريت على الفئران أن الثوم يثبط أنزيماً خاصاً فى الكبد يدعى HMG - C A reductase، وهو الأنزيم الأساسى المسؤول عن تشكيل الكولسترول عند الإنسان والفئران والطريف أن مركبات "ستاتين" (Statins) مثل Zcr، Lipitr وأمثالها تعمل على الأنزيم عينه فى خفض كولسترول الدم بشكل فعال جداً.

ومنذ أكثر من عشر سنوات، والدراسات تتوالى فى مجال الكولسترول والثوم، فقد أظهرت الدراسات التى أجريت فى ألمانيا أن حبوب الثوم يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول بمقدار ١٢٪.

وأكد الباحثون من (نيو أورلينز) أن استخدام ٩٠٠ ملغ من مسحوق الثوم فعَّال عند الرجال المصابين بارتفاع كولسترول الدم، حيث يمكن أن يخفض الكولسترول الضار بمعدل ١١٪.

وفى استقصاء تحليلى لست عشرة دراسة، أظهر الباحثون أن استخدام حبوب الثوم يمكن أن تخفض الكولسترول بمعدل ١٢٪، إلا أن دراسة أجريت فى أستراليا على "١١٥" شخصاً مصاباً بارتفاع كولسترول الدم، لم يجد الباحثون هناك أى فائدة فى استخدام حبوب الثوم عينها التى استخدمها الباحثون الألمان وفى دراسة فى كندا كانت حبوب الثوم قادرة على خفض الكولسترول بمقدار ١٢٪، كما أكدت الدراسة عينها أن تناول حبوب الثوم وكبسولات زيت السمك فى آن واحد يمكن أن يكون أكثر فاعلية من استخدام كل من هذه المستحضرات، وفى تحليل استقصائى لثلاث عشرة دراسة نشرت العام ٢٠٠٢م وجد الباحثون أن



استخدام حبوب الثوم يمكن أن يخفض الكولسترول بمعدل ٦٪.

الثوم والشرايين الدموية

أكدت دراسة استقصائية بريطانية حديثة أجريت بناء على ثمانى دراسات سابقة أن استخدام حبوب الثوم استطاع خفض ضغط الدم الانقباضى بمقدار "٧" ملم زئبقى، وخفض ضغط الدم الانبساطى بمقدار "٥" ملم زئبقى

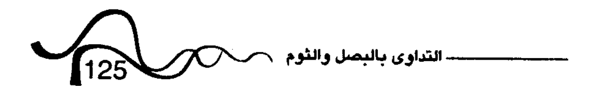
ورغم أن هذه النتائج تبدو متواضعة، إلا أن هذا التأثير فى ضغط الدم يمكن أن يترجم إلى انخفاض يقدر بنسبة ٢٠ ـ ٣٠٪ فى احتمال حدوث جلطة فى القلب أو سكتة دماغية

أما الدراسات التى أجريت على تأثير الثوم على الشرايين، فقد تكون أكثر أهمية فى المستقبل ففى دراسة ميدانية من ألمانيا أجريت على "١٠١" شخص تناولوا حبوب الثوم مدة عامين على الأقل، قورن

هؤلاء بعدد مماثل من الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم، وكانت أعمار الفئتين بين الخمسين والثمانين من العمر وتبين للباحثين أن الذين كانوا يتناولون حبوب الثوم، يتمتعون بمرونة أعلى فى الشريان الأورطى (الأبهرى)، وبنسبة أقل من تصلب الشرايين مقارنة مع الذين لم يتناولوا الثوم، وفى دراسة أخرى أجريت على "٢٥١" مريضاً مصاباً بتصلب الشرايين، قسم هؤلاء إلى فئتين، حيث أعطيت الأولى منهما حبوب الثوم، والثانية أعطيت حبوباً وهمية لا تحتوى على مادة فاعلة، وبعد متابعة المجموعتين لعامين من الزمن، تبين للباحثين أن تناول الثوم استطاع أن يعكس تقدم تصلب الشرايين فى الشريان السباتى (فى الرقبة) وفى الشريان الفخذى

هل من تأثيرات جانبية للثوم؟

التأثير الجانبى الأكبر للثوم هو رائحته الوخاذة، كما أنه قد يحرِّض حدوث حرقة فى المعدة، أما



الأعراض الجانبية الأقل شيوعاً فهى تطبل البطن والطفح الجلدى.

ولأن الثوم يمكن أن ينقص تخثر الدم، ينصح الذين يتناولون الأسبرين والوارفارين (دواء مسيل للدم) بأن يستخدموا الثوم بحذر.

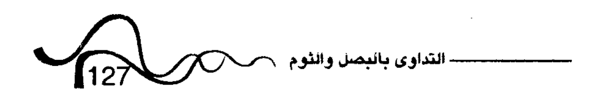
هل الثوم نافع لك؟

الجواب يعتمد على هدفك المنشود من تناول الثوم٪ فإذا كنت تريد الثوم لمنافعه الصحية، فإن الجواب الحقيقى "ربما"، فقد يساعد الثوم فى خفض مستوى الكولسترول فى الدم، وفى خفض ضغط الدم المرتفع، كما أن الثوم يمكن أن يمارس دوراً فى الوقاية من سرطان الجهاز الهضمى.

وإذا ما قررت أن تجرِّب الثوم، فتذكر - كما يقول تقرير جامعة "هارفارد" - أن حبوب الثوم التى تحتوى على مسحوق الثوم ربما تكون أفضل خيار لك - إلا إذا كنت قادراً على تناول الثوم الطازج.

والجرعة التى ينصح بها الباحثون هى ٣٠٠ ملغ من مسحوق الثوم ثلاث مرات باليوم، وكما هو الحال فى الكثير من المستحضرات الغذائية التى تباع فى الأسواق، فإن حبوب الثوم لا تخضع لرقابة وكالة الأغذية والأدوية الأميركية FDA من حيث نقاوة المنتج ومحتوياته، ولهذا ينبغى اختيار نوع يصرح بأنه يعطى ١٪ . ٥ , ١٪ من مركب "أليسن" "وهى المادة الفاعلة فى الثوم"، وللأسف فإن المستحضرات الخالية من الرائحة dedrized تتوافر فيها كمية أقل من المادة الفاعلة الموجودة فى الثوم.

وإذا كان من يجلس معك لا يتضايق من رائحة الثوم عندك، فإن استعمال الثوم الطازج يظل هو الأمثل لثبوت فوائده، وتذكر دوماً أن الاعتماد على الثوم وحده وإهمال الجوانب الصحية الأخرى أمر غير مجدٍ فى خطة العلاج، فلكى تخفض الكولسترول أو ضغط الدم المرتفع، عليك باتخاذ نشاط بدنى منتظم كالمشى، وإنقاص الوزن، والتوقف عن التدخين . إن



كنت مدخناً ـ وتناول الغذاء الصحى الفقير بالدهون والملح، والغنى بالخضراوات والفواكه والألياف

وماذا عن البديل؟

البصل، كالثوم، يحتوى على مادة "أليسن" التى تتمتع بخواص فاعلة فى خفض الكوليسترول وخفض ضغط الدم والحد من تصلب الشرايين، كما أن البصل يحتوى على مركبات "الفلافينويد"، وهى المركبات التى يعزى إليها دور فاعل فى الإقلال من حدوث جلطة القلب والسكتة الدماغية، وتشير الدلائل العلمية الأولية إلى أن للبصل دوراً فاعلاً فى تلك الأمور، ولكن الدراسات التى أجريت على البصل قليلة وغير حاسمة حتى الآن، ولأن البصل يحتوى على كمية أقل من مركب "أليسين"، وبما أن التفاح والشاى يحتوى على "الفلافينويدات"، فليس هناك من حاجة ماسة للاعتماد على البصل للحصول على تلك المركبات.

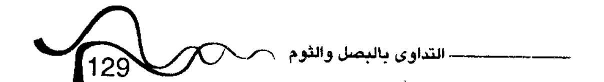
■ ■ ■

اليانسون والثوم
والتفاؤل تعالج نزلات البرد



أكد الباحثون أن اليانسون له القدرة على علاج البرد بشكل عام، مثل السعال والتهاب الفم والحنجرة، ومشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مهدئ للأعصاب ومسكن للمغص. ويُعتبر اليانسون من الأعشاب الجيدة التى تستخدم فى طرد البلغم، كما أنه مفيد فى بعض أنواع الصداع وضيق التنفس ومنبه قوى للجهاز الهضمى، بالأضافة إلى أنه فاتح للشهية ويساعد فى إزالة انتفاخ البطن. وأضاف الباحثون أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً فى....

حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها ويؤثر فى الحالة الجنسية للرجال،



وهو فعال للبكتيريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات.

البردقوش: ولعلاج الكحة التى تصيب الكبار والصغار، ينصح د. فتحى محمد أحمد سليمان أستاذ متفرغ بقسم العقاقير الطبية بجامعة القاهرة الآباء والأمهات بتناول البردقوش الذى يعد من المشروبات المفيدة فى هذه الحالات، وحتى يكون لمشروب البردقوش أثر فعال، فإنه ينصح بغليه فى الماء لمدة ١٠ دقائق.

الثوم: كما أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول الثوم بشكل منتظم يوميا يقلل خطر الإصابة بنزلات البرد، وذلك لإحتوائه على مادة "الكين" الفعالة فى حماية الجسم.

وأجريت الدراسة على مجموعة من الأفراد خلال فصل الشتاء الذى تكثر فيه الإصابة بنزلات البرد، مما أدى إلى انخفاض نسبة الإصابه بنزلات البرد.

وتوصلت دراستان بريطانيتان إلى أن وضع ملعقة من الفلفل المسحوق فى كأس من الماء ثم غليه لمدة ١٠ دقائق، ثم تحليته بالسكر، حيث يؤخذ ساخناً، وهو ما يؤدى إلى العرق بشكل غزير مما يجعله علاجاً فعالاً للرشح ونزلات البرد، كما أن تناول الخس بصورة دائمة يؤدى إلى تهدئة الأعصاب وتقوية النظر، حيث يحتوى على فيتامين " A" الذى يحمى البشرة ويقوى الخلايا والنظر ومجموعة فيتامينات "B" التى تغذى الجهاز العصبى وتعمل على تهدئة الأعصاب والعضلات.

التفاؤل علاج فعال للبرد

أفادت دراسة حديثة بأن التفاؤل والمرح يمكن أن يكون علاج لمقاومة الإصابة بنزلات البرد فى الشتاء.

وأوضحت الدراسة أن الشعور بالسعادة والنظر بإيجابية للأمور وخاصةً فى فصل الشتاء، يمكن أن يوفر أفضل حماية فى مواجهة الإصابة بنزلات البرد.

ومن خلال الدراسة التى أجريت على الأشخاص الذين يتسمون بمزاج يميل إلى المرح والتفاؤل، اتضح أنهم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد وأكثر مقاومة لفيروس الأنفلونزا.

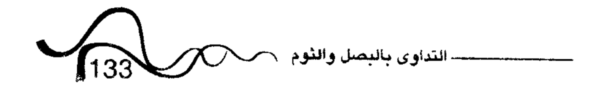
وأشار الدكتور شيلدون كوهين من جامعة كارنيجى ميلون فى مدينة بيستبرج الأمريكية، إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بطابع عاطفى إيجابى قد تكون لديهم استجابة مناعية مختلفة للفيروس.

■ ■ ■

الثوم يرفع الكفاءة الجنسية ويطيل العمر

الثوم نبات عشبى موطنه الأصلى بلاد البحر الأبيض المتوسط، ومنها انتشر إلى بقية البلاد، ويعتبر الثوم من أقدم النباتات التى عرفت فى مصر، حيث وجد منقوشا على جدران معابد الفراعنة، كما اعتبره الأوروبيون دواء ليمدهم بمناعة من الطاعون ويحميهم بحسب معتقداتهم من مصاصى الدماء، ويحفظهم من الشياطين أيضا .

ويعرف الثوم بأنه عسل الطبقة الفقيرة، لأنه استخدم لعلاج العديد من الأمراض والآلام والمتاعب عبر آلاف السنين، ولهذا فإنه من الخطأ ألا يستخدم اليوم بحجة قوته ونفاذ رائحته، حيث أعلن الفيلسوف



اليونانى هيبوقراط ذات مرة، أن الثوم ملين سريع وأيضا مدر للبول، كما أنه العلاج الروحانى من قديم الأزل فى الهند ويستخدم حتى الآن.

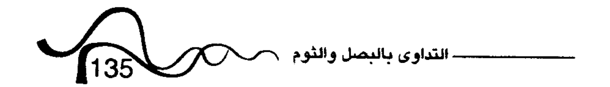
وأكدت الأبحاث والتجارب التحليلية الادعاءات الطبية التى تعزى إليه، ان يحتوى الثوم الطازج على الحامض الأمينى ويسمى "ألين" وعندما تقطع رأس الثوم يتفاعل "ألين" مع إنزيم يسمى "ألييناز" الذى يحول "ألين" إلى "أليسين"، وهو عامل قوى ضد البكتيريا برائحته المميزة النفاذة، وهذا بدوره ينقسم إلى مكونات علاجية عدة مضادة للفطريات ومضادة للتجلط الدموى، تمنع حدوث الجلطة وتكتل الدم لأنها تجعل رقائق الدم أقل لزاجة.

ويؤكد العلماء أن أفضل أنواع الأدوية الخاصة بأمراض القلب هى التى يدخل فيها الثوم بشكل أو بآخر كعنصر أساسى، وهو معالج ممتاز لحالات الربو وتلوث الفم والأسنان والجهاز البولى وضعف الأعصاب والصداع والزكام والرشح والأنفلونزا وآلام

الأذن والإسهال وفى تقوية الشعر والقضاء على القشرة ولاحتوائه على مادة الألبين فهو مكافح جيد للسرطان وينفع فى ضغط الدم المرتفع والوقاية من التيفوس والروماتيزم ويساعد فى معالجة ضعف الانتصاب لدى الرجال ويرفع الكفاءة الجنسية، ويقى من الإيدز والأوبئة.

دراسات طبية

ويقول الدكتور نبيل نذير الوتار أختصاصى الأمراض الجلدية والتناسلية، بان الثوم يحتوى على ٦١-٦٦٪ ماء ٣,١-٤,٥٪ بروتين ٢٣-٣٠٪ نشويات ٣,٦ ٪ ألياف وعناصر من مركبات الكبريت مع زيت طياروزيت الغارليك والاليستين وفيتامينات أ، ب١، ب٢، د، وأملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونه ومخفضه لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء وهورمونات تشبه الهرمونات الجنسية. وقد أثبتت دراسات موثقة أهمية الثوم فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم، ومن هذه الدراسات دراسة



ألمانية أكدت أن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعا يؤدى لخفض نسبة الكولسترول فى الدم إلى ١٢٪ والدهون الثلاثية إلى ١٧٪.

ولم تقتصر فوائد الثوم التى أكدتها الدراسات على هذا فقط، فقد ثبت دوره الفعال فى تقليل احتمالات حدوث تسمم الحمل الناتج عن ضغط الدم، فضلا عن أنه يفيد فى تحسين القدرة الجنسية كما أنه منبه عصبى جيد ويفيد فى معالجة تساقط الشعر وفى الإلتهابات الناتجة بعد الولادة. ويعتقد بعض العلماء أن للثوم التأثيرات نفسها الواقية من السرطان على الإنسان وخصوصا سرطانات المعدة والقولون وذلك نتيجة وجود مادة تدعى أليوم فيه.

الاستخدامات الطبية

١- يحمى من نزلات البرد والأنفلونزا.

٢- ينشط من الدورة الدموية.

٣- يخفض ضغط الدم.

٤- يحافظ على معدلات الكوليسترول.

٥- يمنع من الإصابة بأمراض القلب وأمراض الشرايين التاجية.

٦- يقى من الإصابة بتصلب الشرايين.

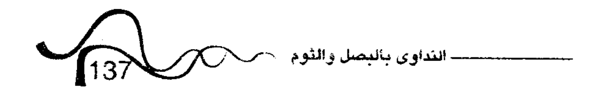
٧- يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان.

٨- يقى من الجلطات.

مضار استخدام الثوم

وقد حذرت دراسة طبية، من أن الثوم قد يشكل خطرا على صحة مرضى الإيدز وحياتهم بسبب تأثيره السلبى وتعطيله للعلاجات المخصصة لهذا المرض رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم.

ووجد الباحثون فى المعهد الوطنى للحساسية والأمراض المعدية أن الثوم الذى يشيع استخدامه بسبب الاعتقاد بأنه يقلل مستويات الكوليسترول فى الدم والتى تزيد بسبب بعض علاجات الإيدز، يقلل

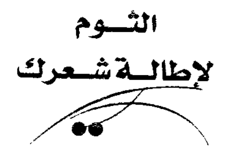


مستويات دواء "ساكوينافير" فى الدم إلى النصف.

الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا، وتهيجا معويا، أو تخريشا فى الجهاز البولى. لذا ينبغى تحاشى الإكثار منه أو تحاشى تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها، أو القصور الكلوى. وهنا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقة فى المعدة والأمعاء. وإذا جاوز تخزينه سنه لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته، ولا بد هنا من الإشارة إلى إن التخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول حبات فول أو البن أو الكمون أو بعض البقدونس أو تفاحة.

■ ■ ■

الثـــوم
لإطالـة شـعرك



الشـعـر الطويل حلم تسعى العديد من الفتيـات لتحقيقه ولكن بطء نموه وضعفه مشكلة قد تواجهها الكثـيـرات ولكن لاداعى للقلق فـيـمكنكِ حل هذه المشكلة بالطريقة التالية:

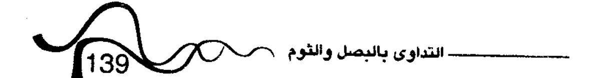
المكونات:

رأس ثوم.

مجموعة زيوت (زيت جوز الهند - زيت زيتون - زيت جرجير - زيت خروع - زيت لوز - وأى نوع من زيوت الشعر المفيدة)

الطريقة:

- خذى ملعقة كبيرة أو معلقتين من كل نوع زيت حسب طول شعرك.



- قومى بتقشير الثوم وافرميه لدرجة ناعمة جداً وضعيه على خليط الزيوت وضعيهم على النار وبمجرد أن يأخذ الثوم حرارة الزيت.

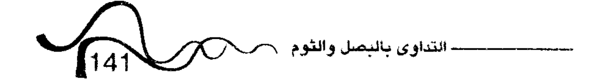
- قومى بإزالة الخلطة من فوق النار ثم قومى بوضع الخليط على شعرك بالثوم ولفى شعرك بالبونيه الخاص بالشعر واتركيه على شعرك لمدة ثمان ساعات واغسليه جيداً بعد ذلك.

الثوم يحمى من الطفرات الجينية الخبيثة:

فى اكتشاف علمى فريد قد يجعل من الثوم أفضل صديق للصحة وعدو قوى للمرض، بالرغم من رائحته الكريهة، توصل العلماء فى روسيا إلى أن هذا النبات يحفز آلية إعادة ترميم وإصلاح الحمض النووى "dna" الحامل للمادة الوراثية، ويحمى خلايا الإنسان من الجينات المتطفرة أو الشاذة المولدة للتغيرات والتحولات السرطانية الخبيثة.

ووجد الباحثون فى أكاديمية العلوم الروسية، أن للثوم قدرات جينية فريدة، إلى جانب خصاله المفيدة الأخرى فى حماية القلب والدورة الدموية والتصدى لبعض الأورام السرطانية، فهو فعال فى إصلاح التلف والخلل الذى يصيب وحدات المادة الوراثية والأحماض النووية الحاملة لها، ومنع حدوث الطفرات المسببة لشذوذ الجينات واختلالها والمؤدية إلى الأمراض المزمنة والخبيثة.

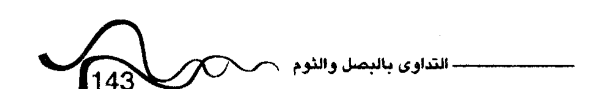
وقام العلماء فى معهد الدراسات الجينية بموسكو، باختبار تأثير خلاصة الثوم فى مستنبتات الخلايا الليفية "فايبروبلاست"، بعد أن تم تحفيزها بمواد تكوين الجينات المتطفرة مثل أشعة جاما وكلوريد الكادميوم و٤-نيتروكينولين-١-أكسايد، ثم إضافة خلاصة الثوم إلى وسط استنبات الخلايا، وفحص تكسرات الحمض النووى dna ورصد التأثير الواقى للثوم على الخلايا المعرضة للمواد المحفزة للجينات المتطفرة.



ووجد الباحثون أن قدرة الثوم على الحماية من الطفرات الجينية كانت مختلفة من مادة إلى أخرى، وكانت أعلى ما يمكن فى منع تكسر الحمض النووى الوراثى فى الخلايا التى تعرضت لأشعة جاما أو كلوريد الكادميوم، موضحين أن التفاعل فى المستنبتات التى استخدمت فيها الأشعة وأملاح الكادميوم معا، سبب تحرر الشوارد الأكسجينية الحرة التى أدت بدورها إلى حدوث نشاط تحولى تطفرى للخلايا، ولكن خلاصة الثوم ساعدت على تقليل انطلاق هذه الجزيئات الضارة وحمت المادة الوراثية فى الخلايا من التلف وساعدت فى ترميم التالف منها بسرعة.

■ ■ ■

الثــوم
فى الكتاب
والســنة



هو نبات معمر من فصيلة الزنبقيّات التى منها البصل والكرات..

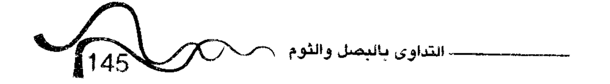
ـ اسمه العلمى: أى الحار

ـ اسمه بالعربية: الفوم أو الثوم...

ـ ذكر فى القرآن الكريم لفظ الفوم حيث قال تعالى: ﴿فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها﴾...

وذكر فى الحديث الشريف حيث قال الرسول عليه الصلاة والسلام (من أكلهما فليمتهما طبخاً)

ـ وهنا نرى أن الثوم ذكر فى حديث الرسول حيث أمر عليه السلام أن من أراد أكل الثوم فعليه بطبخه حتى يقضى على الرائحة الكريهة وألا يؤذى المصلين.



- ويلفظ اسم (الثوم) فى العامية الشامية والمصرية (التوم) وهذا مأخوذ من الاسم الفرعونى (حتتوم)

الثـــوم عند الفراعنة:

- عرف الثوم من القدم واستفاد البشر من خصائصه من القرن (الخامس قبل ميلاد المسيح)

- والنقوش المحفورة على هرم الجيزة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا فى بناء الإهرمات ليأكلوا قبل البدء فى العمل، لتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض.

- والفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ويعتبرون ذلك جريمة، ويبتلعون الفصوص تكريما لها، كما يقدمون الثوم قرباناً للآلهة!

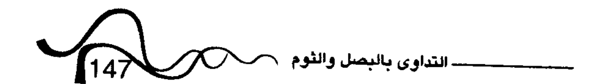
- من غرائب الثوم عند الفراعنة أنه عندما اكتشفوا قبر الملك الفرعونى بعد مرور سنوات

عديدة وجدوا فى قبره مجموعة من الحلى وستة رؤوس ثوم مجففة، وهذا يدل على بقاء الثوم مدة طويلة دون أن يحدث له أى تلف.

- ومن الغريب أيضاً خلال القرن الرابع عشر انتشر الطاعون انتشاراً كبيراً، وقد لوحظ فى خلال تلك الفترة أن الذين اعتادوا على تناول الثوم النيىء انخفضت بينهم نسبة الإصابة وزادت قدرتهم على مقاومة الطاعون...

الثوم عند اليونان والرومان:

- اليونان: كانوا يكرمون الثوم، ويقدّمونه قرباناً إلى مذبح (هيكات) لطرد الأرواح الشريرة منه..
- كما كانوا يقيمون مباريات فى محراب (آبولون) وينال مقدّم أكبر رأس من الثوم طبقاً من طعام الآلهة.
- والرومان: نصحوا بوضع عقود منه فى أعناق الأطفال لحفظهم من العين والشر!!!!



الثوم عند العرب:

- ابن سينا يقول: الثوم ملين جيد، مقرح للجلد، ينفع من تغيّر المياه، ورماده، إذا طُلى بالعسل على البهق نفع، وينفع من داء الثعلب، ومن عرق النسا، يدر البول والطمث، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم ..

- القزوينى يقول: ورق الثوم يمضغ ويجعل على العين المصابة، ومضغه مع العسل وطلى به الوجه ذهب كلفه..

- ابن البيطار يقول:محرك، للرياح فى البطن، والسخونة فى الصدر وفى الرأس والبطن !!!!

الثوم عند الأدباء:

الثوم مثل اللوز إن قشرته

لولا روائحه وطعم مذاقه

كالنذل غرك منظراً فإذا ادعى

لفضيلة ينمى إلى أعراقه

الثوم عند الفرنسيين:

لوحظ أن الفرنسيون أكثر الشعوب تدخيناً وتناولاً للدهون لكن نسبة الإصابة بمرض القلب قليلة.

ولما بحث عن سبب ذلك فى العادات والمعيشة وجدوا أن الفرنسيين معتادين على تناول كميات كبيرة من الثوم فى غذائهم اليومى..

الثوم فى الطب الحديث:

المواد الغذائية الموجودة بالثوم:

ماء - كربوهيدرات - جرام

بروتين - جرام

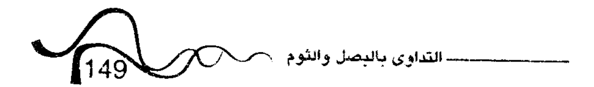
ألياف - جرام

دهون - جرام

رماد - جرام

بوتاسيوم - ملليجرام

فوسفور - ملليجرام



كالسيوم ـ ملليجرام

صوديومـ ملليجرام

حديد ـ ملليجرام

حمض اسكوربيك ـ ناسين ـ ثياسين ـ ريبوفلافين

ـ فيتامين أ ـ مواد أخرى ـ وصفات مفيدة من الثوم:

ـ إن الثوم ليس له الطعم الموجود فى اليابس، ولذا يجب حفظه فى رزم تنتشر فى مكان حسن التهوية..

ـ إن القشور التى تغطى فصوص الثوم تحميها من التعفن فيجب أن يحتفظ بها...

ـ الثوم النىء أسهل هضماً من الثوم المطبوخ مع مأكولات فيها دهن أو لحم !

ـ تناول قطعة من الخبز على الريق مع قليل من الزبدة وفص ثوم مهروس يزيل توتر الشرايين...

ـ هرس فصين من الثوم ونقعها فى ماء مغلى طوال الليل وشربهما فى الصباح على الريق يفتح الشهيه.

- إضـافـة فص ثوم إلى قليل من الحليب المغلى يفيد فى علاج السعال العادى، ويشفى المغص...

- حساء الثوم غذاء ودواء !

وصفات للتخلص من رائحة الثوم:

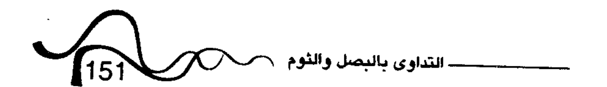
- تناول حبّات من الفول...
- أو حبات من الكمون...
- أو حبات من الينسون أو الهيل...
- أو قطع من الجوز أو التفاح...
- أو عروق من البقدونس أو النعناع..

فيه شفاء من سبعين داء:

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

(كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء)

أثبت العلماء أن عزل مادة (الآليسين) من الثوم، هى عبارة عن المادة الأساسية التى تكمن وراء



الصفات العلاجية النادرة وأيضاً هى عبارة عن الرائحة الخاصة التى يتميز بها الثوم

فالثوم يقوّى مناعة الجسم ورائحته كافية لقتل الميكروبات، فبمجرد استنشاقه وامتزاجه مع الدم يقتل جميع ما فى الجسم من جراثيم..

البنسلين الروسى:

فى خلال الحرب العالمية الثانية:

كان الثوم هو المضاد الحيوى الفعّال الذى استخدمه كثير من الأطباء كدواء مطهّر وواقى من التلوث للجروح التى أصابت الجنود فى الحرب، وكان الروس هم أكثر من استخدموه لذلك الغرض فى مستشفياتهم، ولذا أطلق عليه اسم (البنسلين الروسى)!!!

عشب على القمة:

مؤتمر عالمى لبحث عن فوائد الثوم:

من الغريب رغم رخص وبساطة الثوم ووفرته بين أيدينا فإنه حظى بتقدير من العلماء، فهو يعتبر أول

نبـات يعقـد من أجله مـؤتمر عـالمى، وكـان ذلك فى العاصمة الأمريكية سنة ألف وتسعمائة وتسعين ..

ذكر الباحثون فى ذلك المؤتمر أن نبات الثوم يعتبر فى أول قـائمـة الأعشـاب المسـاعـدة على الشفـاء من الأمراض..

ماذا يمكن أن يفعل لكِ الثوم؟؟

أولاً: الثوم الصديق المخلص للقلب

لا يمكن أحـد من أطبـاء القلب أن ينكر أهمـيـة تناول الثوم للوقاية من أمراض القلب، والمقصود بها أساسـاً مرض الذبحه الصدرية أو قصور الشـريان التاجى والأزمات القلبية أو الجلطة القلبية..

- ثانيـاً: الثـوم يعـمل على خـفض الدم المرتفع (ضبط ضغط الدم):

وجد الباحثون أن إعطاء الثوم فى حالات ضغط الدم المنخفض يساعد على رفعه، معنى ذلك أن الثوم (يضبط) ضغط الدم سواءً كان مرتفعاً أو منخفضاً.

ـ ثالثاً: خفض مستوى الكوليسترول الداخلى والكوليسترول الخارجى

الكوليسترول نوعان أحدهما نافع والآخر ضار، والفرق بينهما أن الضار يترسب بالشرايين مما يؤدى إلى الذبحة الصدرية، أما النوع النافع فلا يترسب، بل يقاوم النوع الضار، فالثوم يقوم على خفض مستوى الكوليسترول الضار ونوع آخر يسمى (ترايجليسريدات)

ـ رابعاً: الثوم يحافظ على سيولة الدم ويحمى من الجلطات:

الثوم يقوم بضبط هذه العملية، فهو لا يمنع تجلط الدم ولكنه فى الوقت نفسه يحافظ على سيولته

ـ خامساً: الثوم ومحاربة السرطانات والميكروبات:

يحارب الثوم السرطانات من ناحيتين، الأولى أنه ينشط الجهاز المناعى، كما يعمل على تخليص الجسم من السموم .

وعُرف أيضا عن الثوم أنه يقضى على معظم أنواع البكتيريا.

يقضى أيضاً على الفيروسات وعلى العدوى بالفطريات والديدان.

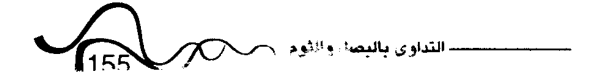
ـ سادساً: ضبط مستوى السكر بالدم:

يتميز الثوم بأنه مقاوم لارتفاع مستوى السكر بالدم، حيث وجدوا أنه عندما يرتفع السكر بالدم يعمل الثوم على تحفيز البنكرياس لإفراز كمية أكبر من الأنسولين للتخلص من السكر الزائد، كما يساعد الكبد على سحب كميات كبيرة من السكر الزائد من الدم..

ـ دراسة أمريكية:

أعطى الثوم بانتظام لمدة أربع أسابيع لعشرين مريض مصابون بارتفاع فى نسبة الكوليسترول ولوحظ:

ـ انخفاض فى مستوى الدهون..



- انخفاض فى ضغط الدم..

- سرعة التجلط..

ما هو زيت الثوم؟؟

هو الزيت الأساسى بالثوم، ويستخرج بطرق معملية مختلفة ويجهز بصورة كبسولات.

والحصول على زيت الثوم نحتاج لكمية كبيرة من الثوم تتراوح ما بين خمسمائه إلى ألف كيلوجرام.

مستحضرات زيت الثوم مرتفعة الثمن وللتقليل من ثمنها تلجأ الشركات إلى خلط زيت الثوم بزيت خضراوات..

■ ■ ■


محتويات